# ప్రకృతి

## ఆరోగ్యమాసపత్రిక.

మందు మాకులు, కత్తి కోతలతో నవసరము లేకనే సకల రోగములను లేమాత్రపు తామే సులభముగను నిర్మూలించుకరముగ నుదుర్చు కొనుటకు వీలగునట్టి వివిధ చికిత్సావిధానములను బోధించును.

పత్రిక చందాదారులకు గ్రంధములు తగ్గింపు ధరలకు దొరకును. మాదిరి సంచికలు ఉచితముగా బంపబడును. సం॥ చందా రు 1-0-0

మేనేజరు. ప్రకృతి, బెజవాడ



## ఉచితము! ఉచితము!! ఉచితము!!!

ప్రకృతికి చందాదారులను జేర్చి చందాలు వసూలు చేసి. మాకు చందా మనియార్డరు చేసినయెడల నీదిగువరీతిని వెనుకటి ప్రకృతి పత్రికా సంపుటములను ఉచితముగ నొసగుదుము.

1 చందాదారుని జేర్చి రు 3 లు పంపిన ప్రకృతి 1 వ సంపుటము
2 చందాదారుల జేర్చి రు 6 లు పంపిన ప్రకృతి 4 వ సంపు.
3 చందాదారుల జేర్చి రు 9 లు పంపిన ప్రకృతి 1, 4 సంపు.
4 చందాదారుల జేర్చి రు 12 లు పంపిన ప్రకృతి 4, 5 సంపు.
5 చందాదారుల జేర్చి రు 15 లు పంపిన ప్రకృతి 4, 5, 6 సంపు
6 చందాదారుల జేర్చి రు 18 లు పంపిన ప్రకృతి 4,5,6, 7 సంపు.

| | | To others. | To subscribers |
|---|---|---|---|
| Prakriti (English) | Vol II | 0-12-0 | 0-6-0 |
| Prakriti (English) | Vol III | 0-12-0 | 0-6-0 |
| Prakriti (English) | Vol IV | 0-12-0 | 0-6-0 |
| Prakriti (English) | Vol VI | 0-12-0 | 0-6-0 |

—మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

## ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

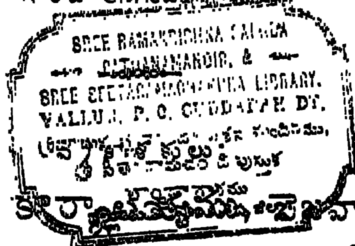
యధార్థమగు ఆరోగ్య స్థాపనము నిమిత్తము స్థాపించబడిన రిజిస్టర్డు ధర్మ ప్రతిష్ఠాపనము. బెజవాడ మునిసిపాలిటి వారివలె నితర మునిసిపాలిటి వారును, తాలూకా జిల్లాబోర్డుల వారును, ఆంధ్రమహాజనులును ఈ సంస్థకు సర్వవిధములగు సాహాయ్యము నొసగి పోషింప ప్రార్థితులు.

మేనేజరు, ప్రకృతి, బెజవాడ.

# నిర్వ్యాపారభావిజీవనము

( లో బ్బి రి యూ హా ర ః )

( జర్మని దేశమునందు అగస్టు ఫెంగర్ సాహెబుగారిచే
“ Carefree Future ” అను గ్రంథమున
కాంగ్లేయానువాదము. శ్రీపతి ప్రసన్నాంబ
గారిచే తెనుగింపబడినది. )




పరిష్కృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

SEP 13 1943

1927.

సర్వస్వామ్య సంకలితము. ]           [ వెల రు 1—8—0

పరిష్కృతి చందాదారులకు 1—0—0

# విషయసూచిక

ఓం.

# నిర్విచార భావిజీవనము

## (Care-free future.)

## ఉపోద్ఘాతము

---

[illegible]ంపు [illegible] [illegible]స్త్రు[illegible] [illegible]
[illegible] బాల్చి దున్న మును [illegible]నుమా [illegible]ప్పునింగనే
[illegible]యనుజ్ఞచే [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible]ముసిగముంగోసియుహాన్ని [illegible]ముం [illegible]!

ప్రకృతి [illegible]ధానమును [illegible] జర్మనీ దేశము జన్మ [illegible] స్వభావి[illegible] సర్వో[illegible] [illegible] నిరూ[illegible] వారిలో జర్మనీ వారు ప్రసిద్ధులు. [illegible] బుద్ధితో చక్కగా పరిశీలించి మహావిజ్ఞానమును ప్రధాన[illegible]ము నిచ్చుటయే గాక ప్రకృతి ననుసరించి [illegible]ంచుచుండే మనుష్యజాతికి తరణోపాయమని బోధించిన వారే, [illegible]లు [illegible]వారే. నిర్విచార భావిజీవనమును నిర్ణయించి [illegible] [illegible] మనుష్యజాతికి స్వభావ[illegible] [illegible]చుచు కేవలము నారికేళమును భుజించుచు నారికేళ[illegible] [illegible] విహరించుచు, స్వయం ధ్యాన మాహాత్మ్యమును [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] జర్మనీదేశీయులే. అనుపమాన విజ్ఞానమున [illegible] [illegible] మానవులను గోరి ప్రబోధించుచున్న జర్మనీ యొక్క [illegible] మహావిజ్ఞానము ననుసరించి శాంతజీవనముం గడప నభిల[illegible]ము చున్నది. ప్రపంచమున కెల్ల ప్రశిక్షయ[illegible]ముగు

ఘోరయుద్ధమున కాస్పదమైన నాగరికత యొక్క విషఫలము నాస్వాదించుచున్న జర్మనీ యందొకవర్గాల విశ్వజనీనభావ వ్యాపనమునకు విశ్వప్రయత్నములు జరుగుచున్నవి. ఎంత చిత్రము! ఈశ్వరలీల యిట్టిదియే గదా! ఇంగల్ పోర్టు గారి గ్రంథమును బెనిడిక్టులుస్టుగా రింగ్లీషులోని కనువదించిరి. అది యిప్పుడు తెనిగింపబడినది. ఈగ్రంథమును సమర్థులైనవా రెవ్వరైన భాషాంతరీకరించినచో నిక్కముగ రసవంతముగనుండెడిదే. గ్రంథకర్తయొక్క నిశ్చలవిశ్వాసమును, అగ్నిజ్వాలవంటి యుత్సాహమును, సర్వజనసౌభ్రాతృత్వమును, అవిచ్ఛిన్నభక్తి భావమును ఉన్న దున్నట్లుగా ప్రదర్శింప నాయోటికి వశమా! నారికేళఫలాహారముయొక్క ప్రాశస్త్యము నిది తెలుపు చున్నది. ఆహారసమస్యతో సకల సమస్యలు పరిష్కరింపబడు ననియు, సకల చింతలు తొలఁగుననియు నీగ్రంథము వివరించు చున్నది. నారికేళఫలము మాత్రమె మనుష్యజాతికి స్వాభా వికమైన, ఈశ్వరోద్దిష్టమైన యాహారమని యిది ప్రతిపాదించు చున్నది. ఆహారచికిత్స యను గ్రంథమున "సత్ప్రయాహారము సలనిద్రాయోజనము"లను గ్రంథము మొదటిభాగమును, "సిద్వి చారభావిజీవన" మనబడు నారికేళ ఫలాహారమును విధించు నీగ్రంథము కడపటి భాగమును కాగలవు. ఆహార-చికిత్సయందలి తక్కిన భాగములు క్రమముగ రచింపబడును. ఈగ్రంథమున చరిత్ర చర్వణముగను, అనావశ్యకముగను కన్పట్టినవట్టుకు విడిచి తక్కినదంతయు యథాశక్తిం దెనిగించితిని. సింగాలి వారు నారికేళవృక్షవిషయమున చెప్పుకొను గాథ యొకటి యీగ్రంథమున కలదు.

ఈగాథ యొక్క యసంబద్ధమగు ననాదిప్రవాదయేర్గాసను దీనియందు కొంత సత్యమున్నది. కొంకాయచెట్టు యొక్క ప్రభావము నిది తెలుపుచున్నది. కావున కొబ్బెరయంజలి సుగుణములను తెలుపుటకు దీనినొక దృష్టాంతముగ తీసికొనుట యసమంజసము కాదని నాయూహ. పురాణగాథలన్నియు నిట్టివే. ముఖ్యాంశములను మాత్రమే గ్రహింపవలయును. కాని మూఢనమ్మకల నుంచుకొన నవసరము లేదు. అనల్ప కల్పనాచాతుర్యమును, అసంభవ విషయ విశేషములను ప్రశంసించి అపరిపక్వహృదయముల నల్లకల్లోలము చేయునట్టి నవయుగమునందలి కొన్ని నవలలకంటె పూర్వకథ లపూర్వములు కాదను సుద్దేశముతో దీనిం బెనిగించినాను. ఈ గ్రంథమున చర్చింపబడిన విషయముల యొక్క యాథార్థ్యము ఆచరణశీలురకు మాత్రమే గోచరముకాగలదు. మనస్సృష్టికి వింతగదోచినను ఈగ్రంథ మొక యుత్కృష్టజీవనవిధానమును గూర్చి బోధించుచున్నదనిమాత్ర మంగీకరింపక తప్పదు. ఈ గ్రంథమునుగూర్చి విద్యాధికులగు విఖ్యాతపురుషులొసంగిన యభిప్రాయముల నీక్రింద పొందుపరచుచున్నాను.

ఎడిటర్. మాక్సుకోనిగ్, హానోవర్ (Editor Max-Konig Hanover) "ఈగ్రంథము మనము ప్రతిదినము చూచునట్టి గ్రంథములనంటిది కాదు. గ్రంథకర్త యొక్క నవజీవనదాయినియగు శైలి యతని స్వానుభవమునుగూర్చి చాటి చెప్పుచున్నది. ఆయన ప్రకృతి యొక్క శిశువు. ప్రాకృతజీవనవిధాన వేత్తలమనుకొనువారిలో పదియవ వంతు జనులైనను

వీరివలె వర్తింతుమేని మనము నత్తినూటలను బదులుగ కావ్యములను చూడగల్గుదుము”

డాక్టరు. వాల్ ఫిష్చి, బెర్లిన్.
( Dr. Wallfisch, Berlin )

“సర్వేచారభావిహీనము అనావశ్యకమును, అనారోగ్యదమును నగు మైనికాహారముతో అతికష్టపడుచున్న యసంఖ్యాకులగు మనుష్యులను విద్యుత్తువలె గట్టిగ కొట్టును. స్వాభావిక జీవనమువలన గ్రంథకర్తకు లభించిన చమత్కార శక్తి, ఆహ్లాదకరమగు కంఠస్వరము ఇదిసహజ జీవనప్రాబల్యమునకు ప్రబలప్రమాణములై యున్నవి. వీరి సిద్ధాంతమును చదువువారును, వ్యాపింపజేయువారును మానవజాతికి గొప్పసేవ చేసిన వారగుదురు.”

ఎడిటర్. ఎ. జెష్చ, లీప్జిక్
( Editor A Jesch, Leipzic )

“చనుదుపప్పుపథ్యమును విశ్వసించువాడ నగుటచే మీగ్రంథమును నేను పూర్తిగా నంగీకరించుచున్నాను”

ఎడిటర్ కూనే, గోథా.
(Editor Kuhne Gotha)

“గీ॥ జన్మభూమికై పోరాడు జనుడు ఘనుడు । అతని కంటెను ఘనుడు దేశాభివృద్ధి । కై శ్రమపడు వాడంతకంటె గూడ । విశ్వమానవ కోటికై వెతలనొందు । పురుషవర్యుండు మిక్కిలి పుణ్యతముడు.” మీగ్రంథము స్వాభావిక జీవన విధానము యొక్క సారముతో నిండి నాయభిప్రాయములతో నేకీభవించుచున్నది.

ఫ్రిడ్రిక్ స్కూలెంబర్గ, హాంబర్గ
(Friedrich Schulenburg, Hamburg)

"మీ నిర్వ్యాచారభోజనమను గ్రంథమును పరిమితానందముతో చదివితిని. ఈ గ్రంథముద్వారా మీరు మానవజాతి విషయమున మీకుగల విధాయకములను పెక్కింటిని చక్కగా నిర్వహించినారు. తోడిమానవప్రేయస్సంతోషమును పోగొట్టుకొనకుండ మీ సిద్ధాంతముల ననుసరించి జీవనవిధానముల నేర్పరచుకొందురుగాకయని కోరుచున్నాను. ప్రకృతిపై నాధారపడి సంతోషస్వాంతముతో జీవనయాత్ర గడపుటయు, వర్తమానస్థితి ననుసరించి జీవించుటయు నెట్లో యెఱిగినవారు మాత్రమే నిర్వ్యాచారభోజనపథము నవలంబించి యానందమయు లనంబడుదురు. నేను విధి ననుసరించి జీవించితిని అని ప్రత్యహమును మనము చెప్పగల్గుదుమేని తప్పక నిర్వ్యాచారజీవనము ననుగమించి తీరుదుము."

ఎడిటర్ ఆగష్టు క్రూహి, హిర్‌స్కుబెర్గ.
(Editor August Kruhe, Hirschuberg.)

"ఈయాధునిక వేదము తన పవిత్రశక్తితో నన్ను స్పృశించినది." న్యాచురలిస్టు బట్టెన్‌స్టెట్, బెర్లిన్ (Naturalist Buttenstedt Berlin):— "ఈగ్రంథము ఐశ్వర్యమున కుత్పత్తిస్థానము."

వన్ ఇజిడీ (Von Egidy)

"మీరు మనుష్యజాతికి మేలిమి బంగారమును సమర్పించినారు."

ఈగ్రంథమున వర్ణింపబడిన నిర్విచారభావజీవనమునవలంబించినచో మనుష్యులెల్లరు ముదిమియు, రోగమును లేని దేహములతోడను, కపటము చంచలము లేని మనస్సులతోడను, సుతీక్ష్ణమైన బుద్ధికుశలతతోడను, పవిత్రమైన ప్రేమస్వభావముతోడను విరాజిల్లుచు, భూలోకములో స్వర్గధామమును నిర్మింపనేర్తురు. దీర్ఘజీవనము, పవిత్రచరిత్రము, ఆరోగ్యవంతమగు శాంతస్వరూపము వారికయాచితముగ లభించును. వారు వ్యసనదూరులును, స్వార్థపరతతో పనిలేనివారును, పరోపకారమే పనిగాగలవారును నై ఈశ్వరపితృత్వమును, మానవసౌభ్రాతృత్వమును త్రికరణములద్వారా ప్రవర్తింపగల్గుదురు. పరమేశ్వరుం డీ విశుద్ధవిధానమును లోకములో వ్యాపింప జేసి విశ్వజనీనములగు శాంతిసౌఖ్యములను ప్రసాదించునుగాక!

ఓం తత్సత్. —జ్ఞానాంబ.

---

# ఉపోద్ఘాతము

---

ఈచిన్ని పొత్తముపేరు చింతారహిత జీవనము. చింతారహిత మగు నిర్విచారభావజీవనమునుగూర్చి యిది బోధించును. ఇట్లనుటవలన ధనాఢ్యులు కాగలుగు సూత్రము నిది తెలుపబోవు చున్నదని మీరనుకొనవచ్చును. కాదా వ్యాధిబాధలనుండి శాశ్వతవిముక్తిని ప్రసాదింపగలక్రియ నిది యుపదేశించునని మీరూహింపవచ్చును. దృఢమగు నారోగ్యము కలవారు నిర్భీకులై ముందంజవేయుదురు గదా? మఱియు

ఇది సంఘసంస్కరణమును గూర్చియు, ధనమును జనులెల్లరు
సమానముగా పంచుకొనుటను గూర్చియు బోధించి క్రితికృష్ణ-
కొని అన్నవస్త్ర గృహాభావము లేకుండచేయుటకై ప్రాచీనట్లు
నట్టి పద్ధతిని విశదీకరించు బోధచున్నదని మీరెంచుచున్నారు.
"నీ చింతల నెల్ల నవని (దేవుని) యర్పణము చేయుము. ఏలనన
నతడు నిన్ను కాపాడుచున్నాడు" అను బైబిలువాక్యము
లను జ్ఞాపకముంచుకొనుడు. భగవంతునియందు నమ్మకము
గలవాడు భయపడనక్కఱలేదు. పైన చెప్పినట్లు మీరూహిం
చిన యూహలు నొకవిధముగా సరియైనవియే యగును.
ఏమన మిమ్ములను సౌభాగ్యవంతులను జేయునట్టి త్రైమా
సిక గ్రంథము చూపును. ఆరోగ్యవంతులను చేయు పంథ నిది
బోధించును. భూమిని, ధనమును సర్వజనులకు సమానముగా
పంచియిచ్చు విధానము నిది వివరించి చెప్పును. ప్రాణములకెల్ల
మూలాధారమును, సుఖసంతోషములను సంపాదించునదియు,
సర్వచింతలను నశింపజేయునదియు నగు పథము నిది చూపిం
చును. కాని మీ యూహలు సరియైనవి కానేరవు. ఈ యుపదే
శములును మా యుద్దేశములును ఏకీభవించవు. మేము చిం
తలనుండి మిమ్ము విముక్తులను జేయునట్టి సాధనమును
మీకిచ్చెదము. అయినప్పటికి నవి సందులవలె నీయబడునవి
కావు. ప్రార్థనలవలె పదే పదే జపింప బడునవియు కావు. అతి
గంభీరమగు స్వాత్మ సంస్కరణమే వానిని ప్రయోగించు
విధానము. మన యీ లోకమును నూతన స్వర్గలోకమును
జేయగోరువారు మానవ జాతియొక్క హృదయాంత
రాళమున దట్టముగ గ్రమ్మియున్న యజ్ఞానతిమిరమునుండి యది

(మనుష్యజాతి) మేల్కాంచగల్గు నట్లో యీ తెలుగును బోధింపవలయును. ఆంతర్యస్థితియే బాహ్యజగత్తునందు బాహ్యజీవనమువలె ప్రకటమగును. ఎవరిలోపల జీవవంతమగు స్వర్గము కలదో వారు స్వర్గీయగుణములను ప్రకాశింపజేయుకుండ నుండలేరు. వారు స్వర్గనివాసమున కర్హమగు పరిపూర్ణస్థితియందుండుటచేత తమ చుట్టుపట్టులను సంస్కరించి, సౌందర్యవంతమగునట్లు చేయుటయే వారిస్వభావ మగుచున్నది.

సార్వకాలము గనులలో పనిచేయుచుండిన గుఱ్ఱమును హఠాత్తుగా భూమిమీదికి తీసికొనివచ్చినను యది వెనుక దాను వసించుచుండిన చీకటి గోతులలోనికి పోవుటకే యాశపడుచుండును. భూమిమీద నది సుఖముగానుండజాలదు. అట్లే బలవినాశనియగు నాగరికజీవనమున కలవాటుపడినట్టియు, కలవరము, (వ్యాకులము) బలహీనత, మనోవికారము వీనితో కూడియుండునట్టియు నీకాలపు మనుష్యుడు స్వర్గమున సుఖముగ నుండజాలడు. అతనికి స్వర్గమునం దసంతుష్టికలుగును. నెమ్మదియు, నిశ్చలతయు కలవారు నాగరికజీవనముయొక్క గందరగోళమునకు దూరముగను, నిశ్శబ్దముగనుండు తావులలో నివసింప నభిలషింతురు. భూమిమీదనే స్వర్గధామమును చూడగోరుదురేని మిమ్ములను మీరు సజీవస్వర్గములనుగా మార్చుకొండు. ఈపనియంతయు నామార్గమును చూపుటమట్టుకే నైయున్నది. ఆమార్గము ననుసరించుట మీపనిగానైయున్నది. దీని గమ్యస్థానమె మీకు బహుమానము.

ఆగస్టు ఇంగల్‌హార్ట్,
ఆగస్టు బెత్మాన్.

# నిర్విచార భావిజీవనము

## పక్షులు

### గీతములు

మానసోల్లాసకారియగు । గానరవము
బరపి బయలును పూరించు । పక్షికులము
లెచట వసియించు వనభూమి । నచటనొంటి
గ్రిమ్మరగ మనసెంతేని । కోరుచుంటి
పాడుడీ కంఠములనెత్తి । పక్షులార
వ్యసన దూరులౌ నాకాశ । శిశువులార
సహజ మాధుర్యమును గడు । శ్రావ్యమైన
గానమును వినిపింపు నా । వీనులలర
ఉదయమాదిగ చీకటి । యొదవు వఱకు
సర్వసృష్టి కారణు నీశు । జగదధీశు
నంచిత ప్రేమమును శక్తి । నెంచి భక్తి
కీర్తనము చేయుచుందురు । కేవలంబు
మీర లెల్ల దుఃఖములకు । దూరులరయ
గడ్డిగాదముతో గూండ్లు । గట్టుకొనుచు
పిల్లలను వానిలోనుంచి । పెంచికొనుచు
దున్నకయు చల్లకయు నూఱి । కున్నగాని
పంట కోసి భక్షింతురు । బహుసుఖముగ
రక్తపాతంబునకు కష్ట । రాజికెల్ల
కారణములౌ ధనంబులకై । గోరబోరు
అడవియే మీదు సామ్రాజ్య । మందమైన
ఈకలే మీకు వివిధమౌ । కోకలగుట

నిశ్చితము పాపదూరంబు । నిర్మలంబు
చింతలును బాధలును లేక । సంతతంబు
పావనానంద నిలయమౌ । జీవితంబు
మీకువలె మాకు లభియించు । గాకయంచు
దైవమును వేడుదును శకుం । తంబులార
నరులకెవరికి మీకున్న । నమ్మకంబు
పరమపితపైగలదు నభ । శ్చరములార
ఎవరి పెదవులు మీవలె । నవిరతంబు
సఖ్యమును ప్రేమమును గూర్చి । శాశ్వతముగ
ప్రాణదుని మూలమును గూర్చి । పాడనేర్చు
మిత్రులార గ్రహించితి । మీవిధంబు
జనులు పోరాడుటకుగాదు । మనున దిలను
అంతులేని బాధాకర । మంధకార
బంధురంబగు రాత్రిగా । బ్రిదుకు నెల్ల
మార్చుకొనుటకు గాదట । మనుటమేము
మమ్ము నెల్లరగాపాడి । మనుచునట్టి
యీశ్వరునివైపునకును మే । మిపుడుతిరిగి
చిట్టిపిట్టలారా సౌఖ్య । జీవనమును
నేర్చుకొందుము మీకడ । నిష్ఠగలిగి॥

విచారమన నేమి?

"నీచింతలనెల్ల నతని యధీనము చేయుము. ఏలన నాయన నిన్ను కాపాడుచున్నాడు" అని క్రీస్తుచెప్పెను. బరువును దింపినట్లు చింతనుకూడ మనసుండి విడివడజేయవగును.

ఆహారము, వస్త్రములు, వ్యాపారవిషయిక కష్టములు, వీనికి సంబంధించిన చింతలను గూర్చి జనులు మాటలాడుచుందురు. మేముచెప్పున దిది: "వ్యాకుల పడవలదు. చిట్టచివర కంతయు శుభకరమే యగును". ఆహారచింతను గూర్చి విచారింతము. ఆహార సంపాదకమగు సాధనకలాప మతివిస్తారముగను, ఎల్లపుడును నుండునేని మనకు చింతతో పనియుండదు. ధనము కొఱవడుటతో చింత యారంభమగును. ఆహారసంపాదనము నందలి కష్టమభివృద్ధి నైనకొలదిని చింత వృద్ధియగును. బరువులవలెచింతలు మనుజుల నణగద్రొక్కును. చింతలు మానసిక భారములు. మనుష్యులు తమయావశ్యకతలను తీర్చుకొనుట యందుగల కష్టమువలన నీమనోభారము లుదయించుచున్నవి.

## చింత ప్రాణవినాశకము.

చింత సర్వసాధారణమగు నాత్మహత్యయై యున్నది. చింత యాకలిని చెడగొట్టును. నిద్రను చెఱుపును. శ్వాసమును బాధించును. జీర్ణకర్మ నాటంకపెట్టును. ప్రవర్తనమును, మనస్సును బలహీన పఱచును. వ్యాధి నెక్కువచేయును. వేనవేలు మరణములకు ప్రధానకారణము చింతయే యై యున్నది. మనస్సునకు చింతలు విషతుల్యములు.

## మన మెట్లు చింతలను పోగొట్టుకొనగలము?

మనయొక్క నిజమైన లేక పైకట్లు కనుబడుచున్న యావశ్యకతలను తగ్గించుకొనుటవలనను, పూర్తిగా నట్టికోరికలను (ఆవశ్యకతలను) విసర్జించుట వలనను మనము చింతారహితుల మగుదుము. అట్లు చేయుట మిక్కిలి కష్టము. అట్లు చేయ

గలిగినచో కొంతవరకు, లేక సంపూర్తిగా మనకు విముక్తి చేకూరును. చింతలకు కారణములగువానిని మనము విడిచి పెట్టినమేని నిర్విచారభావిజీవనము మనకు లభించితీరును.

## చింతావిముక్తిదమగు సాధారణపద్ధతికలదా?

మన యావశ్యకతలను తీర్చుకొనుటయందుగల కష్టము వలననే చింతలుకలుగుచున్నవని మనము తెలిసికొంటిమి. ఆకష్టమనునది యేదే నొకవిధమగు కొరతలవలననే కలుగుచున్నది. సాధనసామగ్రిలు లేకుంటయో, పనియందిచ్ఛలేకుంటయో, వ్యాపారవిషయికలోపములో, ఆహారచింతకు హేతుభూతములగుచున్నవి. పిల్లలు అవిధేయులు; రోగగ్రస్తులు, లోపపూరితులు నగుటవలనను గృహము కష్టభాజనమై చింతకాకరమగుచున్నది. కొఱతకు విస్తారమనునది శత్రువు. కొఱతయొక్క మరణమువిస్తారము. ఒకనిని చింతారహితునిజేయుటయనిన విస్తారముతో దానిని (కొఱతవలన కల్గినచింతను) హతము చేయుటయే. కాని సకలచింతలనుండి విముక్తినొందదలచినచో విస్తారమున కాధారమగు, విస్తారమునకు జన్మస్థానమగు, సకల వస్తుప్రదాతయగు, శక్తిసామర్థ్యములను ప్రసాదించువాడగు దేవుని సమీపింపవలయును.

భూలోక ద్యులోకముల యొక్క శక్తికిని, సర్వప్రాణి శక్తికిని యుత్పత్తిస్థాన మగుసూర్యుని వైపునకు దిరుగవలయును. మనమందఱము సూర్యసంతానము కావలసియున్నాము. సూర్యుని యొక్క పవిత్రపుత్రుడు (సూర్యరశ్మిలోనుండువాడు) చింతలననేమో యెఱుగడు. అతడు తన

చింతలనన్నిటిని తండ్రియగు సూర్యునిపైవేసి తనను సూర్చి సూర్యుడు కడుజాగ్రత తీసికొనునని తెలిసికొనుచున్నాడు. అతనికి సూర్యుడే మార్గదర్శి, సూర్యుడే పోషించువాడు, సూర్యుడే వంటచేయువాడు, సూర్యుడే యతని యొక్క కుట్టుపని వాడు. ధనురాకారమగు నాకాశముచే నాచ్ఛాదింపబడిన ప్రదేశమే యతని నివాసస్థానము. అనుదినము సూర్యరశ్మి వానిపై ప్రసరించి కర్తవ్యాకర్తవ్యములను గ్రహింపగలుగునట్లు చేయుచున్నది. సూర్యరశ్మియే యతనికి గురువు, బలహీనులును మాటిమాటికి మారిపోవు ప్రకృతులు కలవారునునగు మనుష్యులనుండి వేఱుపడి సూర్యపుత్రుడు (ఎండలో నెల్లపుడు నుండువాడు) స్వాధీనుడైయుండును. విశ్వాసపాత్రుడును, నిత్యోపకారియునగు సూర్యుని మాత్రమే యతడాశ్రయించును. సూర్యపుత్రుడెల్లపుడును చింతారహితమును, తేజోవంతమునగు జీవితమును గడుపును.

## నారికేళ స్వాగతము.

చాలదవ్వున గన్పడు । నేలయందు
చక్రవాళము పైచూపు । చనగలంత
దూరమున సన్నమైతెలి । తున్కమాడ్కి
గోప్యరూపంబుతో ముందు । గోచరించు
నదియపుడు మనగుండియ । లదరు మిగుల
భావములు తెక్కలంబూని । పఱుగులెత్తు
చేరజనికాంచెదము మన । చెంతదాని
నేకతమ మిన్నుముట్టున । ట్లెదుగునదది

తగిన సొగసుగర్వమును । స్వతంత్రితయును
గలిగి నిశ్చలసువినీల । గగనమునను
గుమ్మటమువలె నాత్మశి । రమ్మునలమి
పశ్చిమపుగాలి చక్కగా । పాడుచుండ
నంద మొప్ప నిట్టటు నూగు । లాడుచుండు
పీవనలబోలు నాకుల । వెలయునడది
అదియె తేజెట్టు తేజోమ । యానిలమున
శిఖరమనబడు నాత్మీయ । ముఖముతోడ
ఉప్పరమునుండి యదిమోత్రియు । చొప్పుగా
పథికులకు నిట్లుచెప్పెడు । పగిదిదోచు
స్వాగతము నీకు పరదేశి । సత్వగంబ
చెప్పదగునేమి వలయు నీ । కిప్పుడిచట
ఆకలియె? నాదుకాయలం । జేకొని తిను
దాహమా? గొనుపాలును । దాక్షరసము
కలవునాకడ నాయొద్ద । కల సకలము
నీదియే సుమ్ము వస్త్రము । లేదెనీకు?
వలసినన్ని నీకిత్తునే । వస్త్రములను
అలసిసొలసి యున్నావె? నీ । వైన రమ్ము
సరసకును సుశీతలతరు । చ్ఛాయనీకు
స్వాస్థ్యమును చాలినంతవి । శ్రాంతినొసగు
నుత్తమంబగు సునికియం । దుండనెంతు
వేని రారమ్ము చెంతకు । వేగిరంబ
నీవుకోరిన దంతయు । నీదెయగును

పావనం బిచటిచెల్లను । ప్రకృతిమాత
పున్నియపు గద్దెనుండి యు । త్పన్నమయ్యె
ఆశయును భైక్షమునులేని । యట్టితావు
నారికేళావనికి రమ్ము । నరుడనీవు॥

ఆహారచింత పోవుటెట్లు?

"ఫల (నారికేళ) భక్షకులు మాత్రమే జీవితము యొక్క యథార్థానందమును అనుభవింపగలరు. వారుమాత్రమే ప్రాణమును గుణించిన పవిత్రప్రేమ ననుభవమునకు దెచ్చుకొనగలరు". ఆహారమును గూర్చిన ప్రశ్న నిస్సందేహముగా మనుష్యజాతియొక్క దైహిక నైతిక వైజ్ఞానికాభివృద్ధివిషయమున ముఖ్యావశ్యకమైనదై యున్నది. మనుష్యజాతియొక్క జీర్ణావయవ నిర్మాణము ననుసరించి మనుష్యుడు పెద్దపులివలె మాంసభక్షకుడు కాడనియు, పశువువలె తృణభక్షకుడు కాడనియు, పావురమువలె ధాన్యభక్షకుడు కాడనియు, కోతివలె ఫలభక్షకుడనియు స్పష్టముగా తెలియుచున్నది పండ్లన్నియు కాదు, చమురుపప్పులతో కూడిన కాయలే, అన్నికాయలు కాదు కేవలము కొబ్బెరకాయలే మనుష్యునియొక్క సహజాహారపదార్థములై యున్నవి. ప్రకృతినిబంధనమగు నీశాసనము నుల్లంఘించినచో మనుష్యుడు కఠినశిక్ష ననుభవింపవలసి వచ్చును. స్వాభావికజీవనవిధాన మెంతముఖ్యమైనదో విశ్వజనీనమగు నీసమస్యాపరిష్కార మెంత యావశ్యకమైనదో యనునంశములు వివేకవంతులగువారి కందఱికిని తేటతెల్లముగా గోచరించును. మాసిద్ధాంతముననుసరించినవారు కేవలము

నారికేళఫలాహారమునే స్వీకరించుచున్నారు. ఉష్ణదేశముల యందలి సూర్యాగ్నియే వారు తినునట్టి నారికేళమును పక్వపఱచుచున్నది. కాని వివిధములగు పాకభేదములు దానిగుణమును హరించునట్లుది వండబడుటలేదు. ఈచక్కని ఫలమును (వండి) బాగుపఱచవలయునని కోరుట వెఱ్ఱితనము. పరమానందకరమగు * సూర్యుని నైపుణ్యముతో పోల్చిచూచినపుడు వంటవాని నైపుణ్యము మిక్కిలితక్కువదియని తెలియగలదు. వంటవానినేర్పు శవములను పూడ్చుటకు గోతులుత్రవ్వువానికి పనికలిగించును. ఏపదార్థములకు దేవుడు రుచినిగాని, సువాసనగాని ప్రసాదింపలేదో, ఆపదార్థములను వంటవాడు వండియు, కలగలిపియు, సంస్కరించియు, మసాలాలు, తాలింపులు వేసియు మార్చి తినుటకు సిద్ధము చేయుచున్నాడు. ఇందుమూలమున వండువారు భోజనసామగ్రి నమర్చువారి జేబులను నింపుచు, తినువారి మేధస్సును చెఱుపుచున్నారు. అయుక్తమగు తిండి తినువారు అయుక్తమగు యోచననే చేయుదురు. యుక్తమగు స్వాభావికాహారమును సేవించువారు మాత్రమే వారిదేహమనస్సులను సహజముగా పోషించుకొనుచు యుక్తమగు యోచనను సహజమగు వర్తనమును కలిగియుందురు. సృష్టిలోని ప్రతిజీవికిని తినుటకు సిద్ధముగానున్న యాహారము దొరుకుచున్నది. (ఏజీవికిని వంటపనిలేదు.) సృష్టికి రాజును, సూర్యప్రియుడును నగు మనుష్యుని కొఱకట్టి దెద్దియు నుద్దేశింపబడలేదా? వండుకొనకుండ తినదగిన దెద్దియు లేనేలేదా? తినుటకు సిద్ధముగానున్న సరియైన యాహారమును మనుష్యజాతి గుర్తింపగలిగియుండు దా? మనుష్యుడు

కూడ సృష్టిచేయును. తాను సృజించిన లేక నిర్మించిన యాకృతులద్వారా తన్నిర్మాణముల భావమును ప్రదర్శింప నతడు ప్రయత్నించును. ఆకాశమునుచూపు శిఖరములతో ప్రార్థనా మందిరములను, యుద్ధచిహ్నములు ఆయుధములు వీనితో సిపాయిసాలలను మనుష్యుడు నిర్మించును. సిపాయి లేకరూపమగు దుస్తులను ధరింతురు. సన్యాసులు కప్పడులను, విద్యార్థులు మఱియొకమాదిరి దుస్తులను ధరింతురు. మనుష్యుడే యింత భావానురూపముగ పనిచేయునపుడు దేవుడంతకంటె నెక్కువగా చేయవలదా? కనుక చూచినతోడనే మన యాహారమును సులభముగా మనము గుర్తింపగల్గుదుమని నమ్మవలయును. అనేకవిధముల మనుష్యునిబోలిన కోతియొక్క తలను, మనుజుని తలను భేదమున్నది. కోతియొక్క తలపుర్రె పొట్టి పల్లముగా నుండును. మనుష్యుని యొక్క పుర్రె ఆకాశమువలె పిల్లుపంపుగ నుండును. కాబట్టి భగవానుడు మనయాహారమును మనశిరస్సువంటి యాకారము గలదానినిగా సృజించియుండెనని మన మూహింపవచ్చును. మనుష్యశిరమువంటి శిరస్సులుగల జంతువు లెవ్వియు లేవు. అటువంటి చెట్టు లున్నవా? మనుష్యుని యవయవములలో ప్రధానమైనది శిరస్సైయున్నది. అట్లే చెట్టునందు ప్రధానమైనది కాయయైయున్నది మనుష్యశిరస్సును బోలిన కాయలు గల చెట్టులున్నవా? అట్టిచెట్టులను సృజింపకపోయినయెడల సృష్టికర్త సంపూర్ణమైన నేర్పుగల పనివాడు కాకపోయెడువాడే. కాని యాయన నారికేళ వృక్షములను మన కిచ్చెను. కనుక నట్టిసృష్టి నాయన చేసియేయుండెను. కొబ్బరకాయలు

వృక్షవర్గమునందలి మనుష్యశిరములై యున్నవి. కొబ్బెర మాత్రమే మనుష్యజాతి యొక్క స్వాభావికాహారము. శాస్త్ర మీ సిద్ధాంతము నపహసింపవచ్చును. కాని జాళ్లు, చెట్లు, జంతువులు, మనుష్యులు నను తరగతులను పోలికనుబట్టి కాదా శాస్త్రము విభజింపగలిగినది.

జంతుకోటియందు కోతులు మనుష్యులు నొక్క తెగకు చెందినవారని శాస్త్రము చెప్పునని యావాదము యుక్తివిరుద్ధమును, అసంగతమును కాదని తెలుపుటకై పరిపూర్ణముగా మనుష్యశిరమును బోలియుండు కాయలను కాచుచెట్టు మనుష్యజాతికి సంబంధించినదనియు, దానిఫలముమాత్రమే మనుష్యజాతికి స్వాభావికాహారమనియుకూడ శాస్త్రమంగీకరింపవలయును. జంతువులు తాము తినునట్టి మొక్కలను పోలిన రూపములను, రంగులను ధరించుటనుగూర్చియు, తమ చుట్టుపట్టులనుండు దృశ్యముల నవి స్వీకరించుటను గూర్చియు సృష్టిలో ననేక నిదర్శనములు కనబడుచున్నవి. చూడుడు! సీతాకోకచిలుకలు, మత్కుణములు, గొంగళిపురుగులు వాని కాహారముగానుండు చెట్లయొక్క పువ్వులరంగువంటి, ఆకుల రంగువంటి, బెరడురంగువంటి రంగులను కలిగియుండును. శీతలప్రదేశములయందలి బయలులలో నివసించు జంతువులు కూడ యుట్లే తత్ప్రదేశమున కనుగుణమగు నాకృతులను గలిగి యుండును. మనుష్యజాతి నారికేళమును మిక్కిలి యనుకరించి యున్నది. ఏమనుష్యుడీసృష్టి యనుగుణ్యమును, రసజ్ఞానమును గల ప్రతిభాశాలి యొక్క సృష్టియని తెలిసికొనుటకు వలసినంత సూక్ష్మబుద్ధిని వివేకమును కలిగియున్నాడో అతడు

ష్యుడు సమానమైనదానితో సమానమైనదానిని కూర్చునట్టి నిజమైన యాపరీతిభాషాశాలి యొక్క ప్రయత్నమును గుర్తింప నేర్పును. గృహమును, గృహసంబంధములగు వస్తువులును పొందుపడి యుండవలయును. నారికేళవృక్షములతో చేయబడిన దేవాలయతుల్యమగు ప్రదేశమే మనుష్యునియొక్క సహజనిలయమై యున్నది. అదియే మనుజుని యథార్థ గృహము. దీనిని మనుష్యజాతి యెప్పుడు గుర్తించునోగదా! బయలులలో వసింపదగు పశువులను మనుష్యులీకాలమున కొబ్బరతోటలలోనికి దోలుచున్నారు. పశువుల యెరువును చెట్లకు వాడి కాయలను పాడుచేయుచున్నారు. మనుష్యుని యొక్క స్వాభావికాహారమగు నారికేళఫలములు కోయబడి, యెండింపబడి పెద్దపెద్ద పట్టణములలో సబ్బులు,క్రొవ్వువత్తులు చేయుట కుపయోగింపబడుచున్నవి. వానితో వెన్నను కూడ చేయుచున్నారు. మనుష్యుడు కొబ్బరకాయలను మార్చకుండ అవి పవిత్రముగ నుండునపుడే వాని నేలతినకూడదు? పవిత్రమగు కొబ్బరను తిని తనను పవిత్రునిగా నేలచేసికొనకూడదు? ఆహారవిషయికచింతనుండి విముక్తులమగుట యనగా భగవానుడు మన కిచ్చిన యాహారమును తిరుగ స్వీకరించుట యని యర్థము. ఈఫల మొక్కటియే మిక్కిలి తక్కువ పరిమాణముగల యాహారమునుండి మిక్కిలి యెక్కువబలమును, మిక్కిలి చురుకైనబుద్ధిని, మిక్కిలి యెక్కువ సహనశక్తిని పడయగలుగునట్లు చేయుచున్నది.

కేవలము కొబ్బరనే తినుట కభ్యాసపడిన వానికి దినమున కొక్కకాయ చాలును. మనము స్వయముగా కొబ్బర

చెట్లు నాటి పెంచవలయుననిన ఎన్ని చెట్లు కావలయునో, ఎంత స్థలము కావలయునో అంచనా వేయుదము. జర్మనీయందలి న్యూగినియా ప్రభుత్వమువారి లెక్కప్రకారము సరియైనవర్షము కురిసినయెడల ఒక్కొక్క చెట్టు 80 కాయలను కాయునని తెలియుచున్నది. కావున వత్సరగ్రాసమునకు మనకు 4½ చెట్లు కావలయును. (2·471 Acre) 2 471/1000 ఎకరముల నేలలో వంద చెట్లను నాటవచ్చును. దాదాపు రెండున్నర ఎకరముల భూమి 100 చెట్లను పెంచగలుగుటచే ఇరువదియైదుగురు నారికేళఫలభక్షకులకు ఆహారము నీయగలుగును. ప్రతిచెట్టును మిక్కిలి జాగ్రతగా పెంచి కాపాడుచు నది నూరు నూటయేబది వత్సరములవరకు బ్రదికి యిప్పటికంటె యెక్కువ పంట నిచ్చునట్లు చేయుదుమేని సాంద్రమగు జనసంఖ్యయును, గ్రాసవాసదైన్యము లేని జీవనమును మనకు తప్పక లభించుటయే గాక నారికేళములతో నిండిన దాదాపు 2½ యెకరముల భూమి 40, 50 మందిని కూడా పోషింపగలుగును. దేవతవంటి నారికేళభక్షకుని యొక్క ఆహారచింత యెంతతగ్గింపబడినదో చూడుడు. రెండు లేక నాల్గుచెట్లను పెంచుటతో వానితొందరలన్నియు తొలగును. డాక్టరు బ్రిన్కుమీర్ (Dr. Brink meir) గారు నారికేళవృక్షములనుగూర్చి వ్రాయబడిన తమ గ్రంథమున నిట్లు చెప్పినారు:—నారికేళవృక్షములకొరకు శ్రద్ధతో పనిచేయుటకంటెను యోగ్యమైన వినోదక్రీడ మఱి యొకటి యుండబోదు. భగవన్నిర్మితమగు ప్రకృతి సౌందర్య మంతయు, గొప్పతనమంతయు నిక్కముగా నావృక్షముల యందే యిమిడియున్నదిసుమా! డాక్టరు బెర్ట్హోల్డు

సీమాన్ (Dr. Berthold Seemann) గారు తమ నారికేళ జాతీయ చారిత్రము అనబడు గ్రంథమున నుత్సాహముతో నిట్లువ్రాసియున్నారు:—నారికేళవృక్షములు మనయావశ్యకతల నెన్నిటినో తీర్చుచున్నవి. మనసౌఖ్యమున కెంతేని సహాయపడుచున్నవి. ఈ వృక్షములు పెరుగని ప్రదేశములలో ప్రజలు నివసించుట జూడగా నా కాశ్చర్యము కలుగుచున్నది.

లిన్నె (Linne) యనునాయన ప్రశంసాయుతముగ నాశ్చర్యముతో నిట్లుద్ఘోషించియున్నారు:—ఉష్ణభూములలో మనుష్యుడు స్వాభావికజీవనము గడుపుచున్నాడు. అతడు నారికేళఫలములం దిని బ్రతుకుచున్నాడు. తక్కినచోటులలో మనుష్యుడు పేరునకుమాత్రము జీవించుచున్నాడు. ధాన్యమును, మాంసమును తినుచు కష్టజీవనము గడపుచున్నాడు. ఇది యెంతమాత్రమును అర్థరహితమైనమాట కానేరదు. ఎ. హార్టుమాన్ (A Hartman) అను నాయన తమ గ్రంథమున పూర్వార్థగోళమునందలి నారికేళనామమును, నారికేళ ప్రయోజనమును గూర్చి యిట్లు వ్రాసియున్నారు:— శీతలప్రదేశనివాసియగు మనుజుడు కష్టములకు విపత్పరంపరకు నాకరమగు వేటమూలమున జంతుకోటినుండి తనయాహారమును సంపాదించుకొనవలసినవాడై యున్నాడు. సమశీతోష్ణప్రదేశములలో నివాసముచేయు మనుష్యుడు మిక్కిలి ప్రయాసపడి పండించిన వివిధధాన్యములను తిని బ్రతుకవలసినవాడై యున్నాడు. ఉష్ణప్రదేశవాసియన్ననో చెట్లనుండి సునాయాసముగా ఆహారమును గ్రహించి భుజించుచున్నాడు. అనేక జాతుల ప్రజలయొక్క సకలావశ్యకతలను తీర్చుచున్న యీ

వృక్షము లోకప్పుడు సమస్త మానవజాతికిని ఆహారము నిచ్చు చుండెను. కాబట్టియే బైబిలులో (1. మోషే. 2.8.) మన మిట్లు చదువుచున్నాము:— ఈడెనులో తూర్పువైపున దేవు డొక తోటవేసెను. ఆతోటలో తాను సృజించిన మనుష్యుని నుంచెను. మఱియు(వాక్యము 15) దేవు డాతోటను సవరించి రక్షించుటకై యామనుష్యుని దానియం దుంచెను. దీని ననుసరించి ఆదిమనివాసులు సిందూరఫలమును ( Acorn ) తినువారను గ్రీకు పురాణగాథయు రోమనుపురాణగాథయు కల్పింపబడినవి.

అన్ని జాతుల వృక్షములలోను నారికేళవృక్షజాతి మిక్కిలి యుపయుక్తమైనది. ఈవృక్షజాతియందు 250 రకముల చెట్లున్నవి. ఇవన్నియు పూర్వ, పశ్చిమార్ధగోళములకు చెందిన ఉష్ణదేశములలోను, తత్ప్రాంతప్రదేశములలోను విరివిగా పెరుగుచున్నవి. ఉష్ణదేశములలో మిక్కిలి చిన్న భూమితోడనే తృప్తిపొందవచ్చును. అల్పకాలమును, అల్ప ధనమును వ్యయపఱచి అధికశ్రేష్ఠమగు నుత్తమాహారమును సంగ్రహింపవచ్చును. భూమధ్యరేఖకు మన మెంతదూరము పోవుదుమో,అంత యెక్కువనేను, అంత యెక్కువబలమును, కాలమును, ధనమును ఆహారముకొఱకై మనము వినియోగింపవలయును. అట్లు చేసినను చాలియుచాలని సామాన్యాహారమే మనకు దొరకును. అస్వాభావికాహారమును సేవించు మనుజుడుమాత్రమే బ్రతుకుకొఱకు పోరాడవలసినవాడై యున్నాడు. ఆతని జీవితమంతయు మరణముతోడనే తప్ప మఱి దేనితోడను నివారింపబడని, యెడ తెగని పోరాటముగా ఉన్నది, బ్రతుకుకై తొందరలకును,

వ్యసనములకును నిలయమైయున్నది. కావున నిత్యగ్రీష్మమును నిరంతరాయముగా ఫలించుఫలములును గల ప్రాణరాజ్యమగు సుష్టభూములకు తిరిగి వెడలుడు. నిర్విచారభావిజీవనమునకు నిలయమును, నిత్యజీవవంతమును నగు సుష్టదేశపు నారికేళ వనాంతరముల కేగుడు. భూమిమీదగల సకలపదార్థములలోను శ్రేష్ఠతరమును, శక్తిసంతమును నగు ఫలము, మనుష్యశరీరమును బోలియుండు ఫలము, తానుమాత్రమే మనుష్యజాతి కను గుణమైన యాహారపదార్థమై వెలయుఫలము నారికేళఫలమే. తిరిగి దాని నాశ్రయింపుడు. జాన్ 22 అధ్యాయము (వాక్యము 1, 2) "దేవునియొక్కయు, గొఱ్ఱెపిల్ల యొక్కయు, సింహాసనమునుండి బయలువెడలినట్టియు, స్ఫటికమువలె స్వచ్ఛమైనట్టియు ప్రాణజలముగల పవిత్రనదిని నా కతడు (దేవుడు) చూపించెను." "ఆజీవనదికి రెండువైపులనుగల బాటలమధ్య ప్రాణవృక్ష ముండెను. అది పండ్రెండువిధములగు పండ్లతో కూడియుండెను. ప్రతిమాసమును అది కాయలగాచుచుండెను. దానియాకులు మనుష్యజాతుల యొక్క రోగములం గుదుర్చుచుండెను." (వాక్యము 14) "ఆపట్టణద్వారములలో ప్రవేశించి పోగలుగుటకును, ఆజీవవృక్షమును స్వత్వముగా జేసికొనగలుగుటకును దేవునియాజ్ఞలను నెఱవేర్చువారు ధన్యులు."

ఆజీవవృక్షము నారికేళవృక్షమే చుడీ. నారికేళవృక్షము ప్రతినెలకును మొగ్గదొడిగి పూలతో, పిందెలతో, కాయలతో తులదూగుచుండును. అక్రోటుకాయయంత పరిమాణముగల పిందెలు మొదలుకొని మనుష్యుని తలకాయయంత

పరిమాణముగల కాయలవరకు వివిధపరిమాణములు గల ఫల సమూహములతో నది విలసిల్లుచుండును. ఒక్కొక నెలలో పుట్టిన పూవ పింఁజెలు పెద్దవై పండుటకు పండ్రెండుమాసములు పట్టును. చింతను, మృత్యువును జయింపగోరు జనుడు జీవవృక్షమగు నారికేళవృక్షము యొక్క ఫలమునే తినుచుండవలయును.

## ఇతిహాసము

'పాయింటుడిగల్లి' 'మాటురా' యనుపట్టణముల మధ్యనున్న బెల్లింగ్ హామ్ అను పేరుగల జాలరులు వసించుగ్రామ మొకటి కలదు. దానిప్రాంతమున ప్రాచీనరాజప్రతిమ చెక్కబడిన బ్రహ్మాండమగు నల్లఱాతిబండ యొందున్నది. ఆవిగ్రహము 18 అడుగుల యెత్తుకలదై రోటూరాజా యని పిలువబడుచున్నది. ఆరోటూరాజా మతబోధకులద్వారా భగవంతునివలన నారికేళవృక్షమునుగూర్చి తెలిసికొనియెనని యీ క్రిందికథ యిట్లు చెప్పుచున్నది: మతాభినివేశముగల యీ రాజుగారి కొకప్పుడు అకస్మాత్తుగా శరీరమునిండ తెల్లనిపొలుసును పుట్టించునట్టి ఘోరమైనవ్యాధి జనించెను. ఆయన రాజ్యమునందలి ప్రజ లావ్యాధి మహాయక్షనామకపిశాచము వలననే కలిగినదని యెంచి బలులిచ్చి దానిని శాంతిపఱచ యత్నించిరి. కాని యిట్టికార్యములకు సహాయముచేయక రాజు తిరస్కరించెను. ఎవని కృపవలన తనవ్యాధిని తాను నివారించుకొనగల్గునో ఆసర్వశక్తునిపై విశ్వాసముంచి రాజు పిశాచజాతరను తిరస్కరించెను. ఆకాలమున సింహళద్వీపమున

నారికేళవృక్షములే లేకుండెను. కాండీ (Kandy) ప్రదేశమున ఇప్పుడుకూడ యెక్కువచెట్లు లేవు. వ్యాధివలన బాధపడుచున్న యారాజొకనాడు మతవిషయిక కర్మకలాపము నత్యంతభక్తి శ్రద్ధలతోడ నాచరించి బుద్ధుని యాజ్ఞాప్రకారము చక్కని పుష్పములను బలిగాసమర్పించి నిద్రించెను. అట్లు కొన్నిదిన ములవరకు మేల్కొంచకుండ నాతడు నిద్రించి నిద్రలోనొక స్వప్నముగాంచెను. ఆస్వప్నమున నొకచక్కని జలపూర్ణమగు విశాలప్రదేశముకుచూచు ఆనీటినిత్రాగెను. ఆనీరు ఉప్పగను చేదుగను నుండెను. ఆనీటియొక్కరంగు దగ్గరనుండి చూచి నపుడు ఆకుపచ్చగను దూరమునుండి చూచినపుడు నీలము గను గన్పట్టెను. నీటియొడ్డున నతడెన్నడును కనియెరుంగని చెట్లు వరుసలు తీరియుండెను. ఆచెట్లు ఆరాజుయొక్క దేశము నందలి చెట్లవలె శాఖోపశాఖలు కలనిగాసుండక పొడుగై స్నిగ్ధమై చిట్టచివరమాత్రము పెద్దపెద్ద దీర్ఘమైన ఆకులగుత్తు లుకలవైయుండు బోదెలతో చెలువొందుచుండెను. దీర్ఘమగు నానిద్రనుండి మేల్కొంచినపిమ్మట స్వప్నదృశ్యము మనస్సున నాటుకొన మనఃపూర్వకమగు ప్రార్థనాదికమును నెరవేర్చి దేవుని యమానుషశక్తిమూలమున తనవ్యాధి నివారణమగు నని రాజు నమ్మియుండెను. అటుతరువాత స్వల్పకాలముననే అలౌకికమగు నొకసర్పమువచ్చి పడగనెత్తి రాజుషంకజూచి రాజుగారియొద్దనున్న పాత్రయందలి జలమును మఱమ్మారు త్రాగి రాజును తదేకదృష్టితో జూచుచు పొదలచాటున కేగెను. బుద్ధునిదయ కిదియొక దృష్టాంతమని రాజు భావిం చెను. అతడు తిరిగి నిద్రపోయి మొదటిస్వప్నమునే గాంచెను.

ఈమాటు చంద్రునివలె ప్రకాశించుచున్న ముఖముగల వృద్ధుడొకడుకూడా స్వప్నములోగాన్పించెను. ఈవృద్ధుడు బుద్ధుని తండ్రియగుమహా (శుద్ధోదనుడు) సుధానుడైయుండెను. ఆవృద్ధుడు రాజుతో నిట్లుచెప్పెను:—

"ఏనేలయందీశ్వరుని ప్రియవృక్షముయొక్క నీడ పడుచున్నదో ఆపావనక్షేత్ర మహాత్త్వము నెఱుగకపోవుటచేత సర్వజీవులకును పూజ్యుడగు దేవుని నీవు మఱచినావు. మఱియు నన్యవృక్షముపై నాధారపడియున్నావు. కావున దేవుడు నిన్ను శిక్షించినాడు. అయినను తనయొక్క దయకు నిదర్శనముగా నీకడకు సర్వమునంపియున్నాడు. ఆదేవుని యాజ్ఞలకు బద్ధుడవగుదువేని నీవు ఆరోగ్యమును దీర్ఘజీవనమును వడసి సుఖింపనేర్తువు. నేను దేవునికడనుండి వర్తమానము దెచ్చియున్నాను. అదిగో చూడుము. దక్షిణసీమలోపల సహాయముకలదు. ఒకనూరుఘంటలకాలము ప్రయాణముచేయుదువేని నీవు స్వప్నములో చూచినట్టి చెట్లకడకు పోగల్గుదువు. నీవచటకు బొమ్ము. ఆచెట్లకాయలం దినుము. మూడుసారులు చంద్రుడు మారునప్పటికి (మూడుదినములకు) నీరోగము నయమగును. నీకారోగ్యము కల్గినపిదప సేవనిక్రుపవలన నీకు స్వాస్థ్యముకలిగినదో, ఎవడు నీకు దీర్ఘాయుస్సునీయగలడో, నిన్ను సౌఖ్య సంతోషములలో తేల్చగలడో, ఆబుద్ధదేవుని ప్రార్థించి పుష్పబలి సమర్పణము గావింపుము. మఱువకుము. రాజుతో మాటలాడిన యావృద్ధుని కంఠధ్వని మిక్కిలి శక్తివంతమై వేయి తుఱుముల నొక్కమాటు వాయించినట్లు మ్రోగెను. మేల్కాంచిన పిమ్మటకూడ రాజుగారికాధ్వని వినిపించుచునే యుండెను.

అదృష్టశక్తులు తనను రక్షింతుమని వాగ్దత్తముచేసెనని రాజు దృఢముగానమ్మి ఆజ్ఞాబద్ధుడగుటకు వలయుబలమును దయ చేయుమని ఓస్సాపాల్లా (Ossah pallah) ను (సర్వదేవతలను సకల పిశాచములను భూమిని సృజించి యేలునట్టి దేవుని) ప్రార్థించెను. అటుపై నారాజు తనచుట్టును వృక్షములతోను, కొమ్మలతోను, నిర్మింపబడిన ఆకుపచ్చని గుడిసెలలో వసించునట్టి తనప్రజలనెల్ల రావించి సభచేసి తనకీయబడిన యాజ్ఞను వివరించిచెప్పెను. పదపడి రాజాప్రజను వెంటనిడుకొని బలులను ప్రార్థనలను నివేదించి దక్షిణదేశమును గూర్చి ప్రయాణమాయెను. అట్లు వారందఱు అడవులనుజూచుచు, నదులను దాటుచు, పర్వతములనెక్కుచు తిన్నగా పోయి పోయి మహాసుథానునిచే చెప్పబడిన తావునకేగిరి. అచ్చటికి పోవునప్పటికి వారు బయలుదేరి నూరుఘంటలకాలము గడచెను. వారికి బడలిక కలుగలేదు చిత్రముగదా! స్వప్నదృష్టమగునచటి సుందరదృశ్యమును చూడగనే యందఱికిని మహదానందము కలిగెను. కలలో తోచినదృశ్యమిపుడు ప్రకాశవంతమై యథార్థముగా వారిముందు ప్రత్యక్షమాయెను. అచ్చోట నున్న యాచెట్లయొక్క ఆకులమాటున గ్రిష్మభానుని కిరణాహుతినుండి కాపాడబడుచున్న కాయలుండెను. ఊహింపదగి నన్ని రంగులతో నవి ప్రకాశించుచుండెను. అంత పెద్దకాయలను తమరాజ్యమున వారెన్నడును చూచియుండలేదు. అచ్చట వారికొక్క మనుష్యుడైనను కనులబడలేదు చిఱుతపులులు, ఎలుగుగొడ్లు, ఏనుగులు, దేవాంగపిల్లులు మున్నగు నడవి జంతువులు మందలుమందలుగా నుండెను. కొబ్బరిచెట్టు నెక్కు-

టెట్లో వారెఱుగకుండిరిగాన క్రింద మంటలుపెట్టి చెట్లను పడ గొట్టనెంచిరి. అట్లు నిప్పును దరికొల్పిన యొకగంట సేపటికి హిందూదేశమునందలి ప్రకృతియొక్క సుందర సంతాన మగు నావృక్షములలోని దొక్కవృక్షము భీకరమైన పెళపెళ ధ్వనితో భూమిపైనొఱగెను. దాని ఘనమైన యాకులమొత్తె మునం దనేకకీటములు అనగా పాములు, తేళ్లు, రోకటిబండ పురుగులు, రంగులురంగుల నల్లులు, పులికోచయనబడు పురుగులు, ఇతరమైన సాలెపురుగులు ప్రాకుచుండెను. ఎలు కలుకూడ ఒకయాకుపైనుండి మఱియొక యాకుపైకి దుము కుచుండెను. ఆయెలుకలతోపాటు లీనాస్ (Lenas) అనబడు ఉడుతలుకూడ దుముకుచుండెను. ఆరాజుయొక్క ప్రజలా కాయలను పగుల్చుటకు మొదట మిక్కిలిశ్రమపడిరి. కాని తరువాత సులభముగనే పగుల్చగల్గిరి. అపుడారాజు తానెన్న డును చూచియుండనట్టి మహాసముద్రమునుచూచి దానిఒడ్డున కేగెను. సముద్రతరంగము లుగ్రవేగముతోవచ్చి యచటి నారికేళవృక్షమూలములను తాకుచుండెను. ఇతరవృక్షము లెవ్వియు పెరుగనట్టి యాయుప్పునీటి నేలలలో నారికేళములు మాత్రము మిక్కిలి చక్కగా పెరిగియుండెను. అత్యంత విశా లమగు నామహాసాగరమును సందర్శించి యద్భుత ప్రమోద మానసమానసుడై రాజాసముద్రజలము నొక్కింతత్రాగెను. ఆనీటియొక్క రుచికిని తాను స్వప్నమునఁ గనియున్న నీటి యొక్కరుచికిని భేదమెంతమాత్రము లేకుండెను. మూడుదిన ములకు ఘోరమగు తనవ్యాధి నివారణ మగుననియు, దేవ దగు బోగాహో (Bogaho) తనయువిశేషతను క్షమించు

ననియు నతనికి సంపూర్ణమగు నాశ కలిగెను. రాజుగారు బుద్ధ దేవునియాజ్ఞ శిరోధార్యమనియు నించుకైనను జనవాటి కొంత దానిని నెఱవేర్చవలయుననియు నెంచి క్రొత్తగా వార కిన (కొబ్బెర) కాయలనే తినుచుండెను. అతనిప్రజ కచట నన్నియు లభింపకపోవుటచే వారునైత పూకాయలనే తిను చుండిరి. వారి ప్రదేశమునందలి కొండలలోని బుగ్గనీటికంటె స్వచ్ఛముగనుండు నారికేళజలము (టెంకాయనీరు) తియ్యని రుచితో కూడియుండెను. టెంకాయలలోని పదార్థము చల్లదన మును, పుష్టిని ప్రసాదించుచుండెను. ట్లు కాలముగడచు చుండ యారోగ్యము దినదినాభివృద్ధినొందుచుం డెను. అతని శరీరముమీది తెల్లనిపొలుసులు అదృశ్యమైనవి. సంపూర్ణ స్వాస్థ్యము త్వరలోనే కలుగుననుటకు నిదర్శనముగా నతని శరీరమున జ్వరమువంటి వేడిమి జనించెను. అంత నా రాజు మహానీయుడగు రక్షకుని యెడ కృతజ్ఞత కలవాడై తన కాజ్ఞాపింపబడిన విధాయకములను నిర్వర్తింప బూనుకొని యెను. తనయొక్క నూత్న జన్మమునకు (రోగవిముక్తికి, ఆరోగ్యప్రాప్తికి) గుఱుతుగా రాజు తనస్వరూపమును శిలపై జెక్కించి భావికాలపు ప్రజలకువిషయమును తెలుపుటకై యాబ్రహ్మాండమగు ఱాతిని భద్రపఱచెను.

ఆరాజు కొబ్బెరకాయయొక్క మహాద్భుత శక్తిని గూర్చియు, టెంకాయచెట్లను, సాగుచేయుటవలన ప్రత్యేక వ్యక్తులకును సమస్తజాతికిని తరుగని సౌఖ్యముకలుగునను విష యమును గూర్చియు జనులకు బోధించుటవలన నధికసంఖ్యా కులగు పర్వతప్రదేశస్థులు తండోపతండములుగా సముద్ర

తీరమునకువచ్చి కాపురముండిరి. ఈకథ యీకాలమున నుష్ణ
దేశములలో ప్రతిచోటను పెరుగునట్టియు, సముద్ర ప్రాంత
మున నపరిమితముగా నుండునట్టియు సముద్రపు మట్టమునకు
కొన్ని యడుగులు పైగానుండు ప్రదేశమున నన్నిచోట్లకంటె
నెక్కువబాగుగా వృద్ధినొందునట్టియు టెంకాయచెట్టును పూ
ర్వులు కనిపెట్టిన విధమును గురించి సింహళ ద్వీపవాసులు
(Singhalees) చెప్పుకొనునట్టి యైతిహ్యమైయున్నది.

నారికేళతరువు కేవలము ఉష్ణదేశపు చెట్టయియున్నది.
ఉష్ణభూభాగమునకు దూరమైనకొలదిని దాని సౌందర్యసార
ములు క్షీణించును. ఉష్ణభూములకు సరిగా సరిహద్దులోనున్న
శాండ్‌లిచ్ ఐలాండ్సు అను దీవులలో నీచెట్టు బలహీనముగ
నుండును. కాపుకూడ మిక్కిలి తక్కువగా నుండును. కావున
కాయలవెల చాల హెచ్చుగా నుండును. ఆకారణమువలన,
పూర్వకాలమున నాకాయలను పురుషులుమాత్రమే తినవల
యుననియు స్త్రీలు తినకూడదనియు నియమముండెడిది. అనా
గరక దేశములలోని ప్రజలందఱివలెనే వారును పురుషులు
మాత్రమే యాధిక్యత కలవారని భావించుటచే స్త్రీలకు
టెంకాయలను తాకుటకు నైత మధికారము నీయరైరి. ఇట్టి
నియమము కొన్నిశతాబ్దములవరకు నిర్విఘ్నముగా పాలింప
బడినది. పిదప నొక భాగ్యవంతునిభార్య ధైర్యము వహించి
బహిరంగముగా దేవతలకోపము నెదుర్కొని పంతములుపలికి
స్త్రీలుకూడ టెంకాయ తినవచ్చునని నిరూపించెను. ఇట్లామె
చట్టమునకు విరుద్ధముగా మొదట తాను టెంకాయను తిని తర

తరములనుండి నిరోధింపబడి యున్న తవజాతిని అనగా స్త్రీల కందఱికిని వారిఁజూపినవట.

## నారికేళ వృక్షజాతి.

నారికేళవృక్షములు ఏకదళవృక్షజాతికి చెందియున్నవి. అనగా కొమ్మలులేని చెట్లైయున్నవి. వానియందధికసంఖ్య ఉష్ణదేశమునందే పెరుగును. వానియాకులు పిసనకఱ్ఱలను పక్షి యీకెలను బోలియుండును. అప్పుమైన సగ్గుబియ్యపుచెట్టు యొక్క ఆకులు 8 మీటరుల పొడవుండును. (ఒకమీటరు 39·37 అంగుళములు) ఈసగ్గుబియ్యపుచెట్టు ఉష్ణదేశముల లోని దేవదారువృక్షములకు ప్రతినిధియై లక్షోపలక్షల జనుల యొక్క మిక్కిలి యగత్యములగు కోరికలను తీర్చుచున్నది. (1) నారికేళవృక్షములయొక్క బోదెలు ఇండ్లను పందిళ్లను కట్టుట కుపయోగపడును. (2) ఆకులు ఇండ్లపై కప్పువేయుటకుప యోగించును. (3) పీచులేక నారవస్త్రములను నేయుటకు, చాపలనల్లుటకు పనికివచ్చును. (4) మొగ్గలు కూరగాయలకు బదులుగా వాడదగియుండును. (5) కాయలుతినుటకు, నూనె తీయుటకు నుపకరించును. (6) వీనిలో ననేక రకముల చెట్ల యొక్క లోపలిగుజ్జు తినుట కుపయోగించుచున్నది. (7) వృక్ష రసములు పానములుగా వాడబడుచున్నవి.

## నారికేళవృక్షములకును నరులకునుగల సంబంధము.

ఈవృక్షములు ఉద్భిజ్జజాతికి రాజులు. అవి తాము పెరుగునట్టి ప్రదేశములలోని వేలకొలది ప్రజలయొక్క ముఖ్యావశ్యకతలనెల్ల దీర్చుచున్నవి. అనేకజాతుల ప్రజలయొక్క

బ్రిదుకులు పూర్తిగా యీవృక్షముల యొక్క ఫలసమృద్ధిపై నాధారపడియున్నవి. చిత్రలేఖనము, కవిత్వము, చరిత్రము, మతము వీనియందు నారికేళవృక్షమువలె ప్రధానస్థానము నాక్రమించియున్న చెట్టు మఱియొకటి వృక్షకోటియందు లేదు. ఆదిభాషలకు సంబంధించిన మహాకావ్యగాధలలో నారికేళము సౌందర్యచిహ్నమనియు, జయసూచకమనియు వర్ణింపబడియున్నది. క్రీస్తుమతమున నిది పునరుత్థాన మనబడు మృత్యుంజయ స్థానమైయున్నది. గ్రీకుభాషయందు దీనిపేరు తనబూడిదనుండి తాను తిరిగి పుట్టిన పురాణగాథలోని ఫీనిక్సుఅను పక్షినామమునకు సమానార్థకమై యున్నది. నారికేళ వనములు సర్వకాల సర్వావస్థలయందును మహనీయోన్నత్య స్వభావముతో కూడియుండును. ఘనమైన యరణ్యముల యొక్క శాంతివనములగు కమనీయమున్నను తమంతటతాము ఆకాశము నంటునట్లెదిగి సగర్వముగానుండు నావృక్షములు అపరిచితులనెల్ల నాకర్షించుచుండును. నిశ్చయముగా నంత చక్కనివైనను ఉష్ణదేశపు నారికేళవనములం దొక యసాధారణమగు విశేషగుణమున్నది. దానిని మీరు పిశాచలక్షణమని యందురేమో. ఏమననవి యపరిచితున కెంతమాత్రము తృప్తి నీయజాలవు. అస్వాభావికజీవన ఫలితమగు వ్యాకులతతో నిండియుండువారగుట నాత డాతోటలయొక్క దివ్యసౌందర్యమును జూచుచు నెంతోసేపు నిలువజాలడు. వెంటనే యటనుండి వెడలఁగోరును.

టెంకాయచెట్టు

అచ్చమైన టెంకాయచెట్టుయొక్క మ్రాను 19.25

మీటరుల యెత్తుకలిగియుండును. క్రిందిభాగము 0.3 నుండి 0.6 మీటరులవరకు లావుకలిగియుండును. ఆకులు 4 మొదలు 5.3 మీటరుల పొడుగుకల వైపట్టాకత్తుల రీతిగానుండును. ఉష్ణభూమియగు ఆసియాఖండమున టెంకాయచెట్లు దట్టమైన అరణ్యములుగా పెరుగుచు దాదాపు సమస్తమైన యుష్ణదేశములకు గొనిపోబడి నాటబడుచున్నవి. టెంకాయచెట్టు ఏడాదిపొడుగునను కాయలు కాచును ఒక్కొక్కగెలకు 10 మొదలు 30 వరకు కాయలుండును. టెంకాయచెట్లయొక్క యుపయోగములు (1) టెంకాయలను వండియు (కూరలు, పిండి వంటలు మున్నగు రూపములలో) వండకయు (పచ్చివే) ఆహారముగా వాడుచున్నారు. (2) టెంకాయపాలు చల్లని పానీయముగ వాడబడుచున్నవి. (3) కొబ్బరిని వండిగాని గానుగలో నొక్కిగాని తీసినదూనె అనగా కొబ్బరినూనె మందులు చేయుటకును, సబ్బులుచేయుటకును వాడబడుచున్నది. (4) టెంకాయచిప్పలు పాత్రలను, గుండీలనుచేయుట కుపయోగింపబడుచున్నవి. (5) టెంకాయచెట్టుయొక్క కొంగలు, కొబ్బర కోసుకూర (palm-cabbage) యను పేరుతో కూరగా సిద్ధముచేసికొనబడుచున్నవి. (6) మొగ్గలయొక్క రసముకొబ్బర కల్లని వ్యవహరింప బడుచున్నది.

## కొబ్బరచెట్టుయొక్క విలువ.

టెంకాయచెట్టు ఉద్భిజ్జజాతియంతటిలోను మిక్కిలి యుపయోగకారియగు తెగకు చెందినదైయున్నది. హిందూ మహాసముద్రముయొక్కయు, శాంతమహాసముద్రముయొ

క్కయు దీవులును రేవులును దీనికి ప్రథమనివాసస్థానములై యుండెను. కాని ప్రస్తుతము ఉష్ణప్రదేశము లన్నిటియందు నిది సాగుచేయబడుచున్నది. తేజెట్టు (టెంకాయచెట్టు) 40 మీటరుల యెత్తు పెరుగును. దాదాపు 100 సంవత్సరములు జీవించును. 25 మొదలు 30 వత్సరముల వరకు వయస్సు వచ్చినపిదప అధికమైన ఫలోత్పాదకశక్తిని పొందును. దాని కాయలు మనుష్యశిరమునకు సమానముగు పరిమాణము కల వైయుండును. ఆకాయలు దేశీయులకు ముఖ్యమైన ఆహార పదార్థములైయున్నవి. కొబ్బరికాయలపై పీచుతో పలు విధములగు నేతపనులు చేయబడుచున్నవి. కొబ్బరయన బడు ముఖ్యభాగముతో కలిసి టెంకాయపాలని పిలువబడు ద్రవపదార్థమున్నది. నిలువయుంచకుండ త్రాగినచో నిది సేవ దేర్చి మంచియారోగ్యము నిచ్చును. ఒక్కవ్యక్తి కొక్కదిన మునకు వలయు నాహారపానీయముల నొక్క టెంకాయ యీయ యగలదు. టెంకాయ ముదిరి పండిపోయినయెడల లోపలి నీ రిగిరిపోవును. కొబ్బర గట్టిపడి తినుట కనువుగా నుండకుం డును. కొబ్బరనుండి తీయబడు చమురు వైద్యమునకేగాక యితరకార్యముల కెన్నిటికో పనికివచ్చుచున్నదనియు, మొగ్గ లరసము కొబ్బరకల్లను నెల్లరెఱిగిన మాదకద్రవ్యమై యున్న దనియు, మొగ్గలు కూర చేసికొనబడుచున్నవనియు మనమెఱు గుదుము. పూర్తిగా పెరిగిన ఆకులతో దేశీయులు కుళ్ళాయ (టోపి)లను, గొడుగులను, విసనకఱ్ఱలను, జల్లెడలను, బుట్ట లను చేయుదురు. వాటియాకులతో నొకవిధమగు కాగిత మును చేసి దానిపైన వెదురుపుల్లలతో వ్రాయుదురు. ఈవి

ధముగా నారికేళవృక్షము ఆహారము, గృహము, గృహోపకరణములు మున్నగు మనుష్యుని జీవితమునకు వలయు నావశ్యకముల నన్నిటిని సమకూర్చు చున్నది.

టెంకాయచెట్లు, అరటిచెట్లు.

ఆదిమజను లుష్ణదేశమున నసించిరి. గనుక ప్రపంచాది నుండియు టెంకాయచెట్లు శ్రేష్ఠతమమైనవియు మహోపయోగ్యమైనవియునైయున్నవి. సౌందర్యబహుమానము వానికే ఇయ్యబడినది. అవి సన్నని, నున్నని పొడవైనమ్రానులతోడను ఒక్కొకప్పుడు ముంగలతో కూడియుండు మ్రానులతోడను, వీనలనంటి, పక్షియీకెలనంటి, తుంగరములనంటి, విస్తారముగా వ్యాపించి మెఱయుచుండునట్టి ఆకులతోడను చూపట్టి కింపుగనుండును. టెంకాయచెట్టు 180 అడుగులయెత్తు పెరుగును. భూమధ్యరేఖ (Equator) కు దూరమైనకొలఁదిని దాని యందము తగ్గిపోవును. ఐరోపాయందొక్కజాతి టెంకాయ వృక్షములు మాత్రమేయున్నవి. ఈ పొట్టిటెంకాయ చెట్లు సముద్రతీరమున పెరుగుచున్నవి. స్పెయిన్ దేశమునను, ఇటలీ దేశమునను అక్షరేఖ (Latitude) యొక్క నలుబదినాల్గవ యంశమువఱకు టెంకాయచెట్లు పెరుగుచున్నవి. 20½నుండి ఇరువదిరెండు భాగలవరకు, 20½ to 22 రీమరు) శీతోష్ణస్థితిగల ప్రదేశము కొబ్బరిచెట్లకు యుక్తమైన తావైయున్నది. ఆఫ్రికానుండి దిగుమతియగు ఖర్జూరవృక్షము తక్కిన సజాతీయవృక్షములకంటె చాలతక్కువ సౌందర్యముకలది. ఇది 12 మొదలు 13½ భాగలవరకు నుండు శీతోష్ణస్థితిని భరిం

పగులుచున్నవి. తాళ, నారికేళాదివృక్షముల యొక్క బోదె లును, ఏనుగుల అస్థిపంజరములును, ఐరోపాఖండమునందలి భూగర్భమునుండి బైటపడుచున్నవి. వాని స్థానములనుబట్టి చూడ నవి పూర్వకాలమున నక్కడ నతివిస్తారముగా నుండె డివని సులభముగా తెలియుచున్నది. దీనివలన మనప్రపంచ మున నొకగొప్పపరివర్తనము జరిగియుండెనని మనము గ్ర హించుచున్నాము.

ప్రతిచోటను నారికేళవృక్షములతో సన్నిహిత సంబంధ ము కలిగియుండునవి కదళీవృక్షములు. ఈకదళీతరువులు (అరటి చెట్లు) అంతయెక్కువ పొడుగుగానుండవు. వానిబోదెలు రస ముతో నిండియుండును. వానియాకులు పలుచగను, బిగువులేని నారతోకూడి పట్టువలెను నుండును. అవిచిత్తడినేలలలో పెరు గును. ఆచెట్లయొక్క ఫలములు దాదాపుగా ఉష్ణమండలవాసు లకెల్లరికిని ఆహారమైయున్నవి. ఉత్తరదేశమునందలి ధాన్యజా తులయొక్క పిండివలె అరటిపండ్లు ఆదియుగములనుండియు మనుష్యజాతిని పోషించుచున్నవి. పూర్వకథలు "యూఫ్రేటిస్" నదియే అరటిచెట్లకు జన్మస్థానమని చెప్పుచున్నవి. కాని హిందూదేశమునగల హిమాలయపర్వతముయొక్క యేట వాలు ప్రదేశములు అరటిచెట్లకు జన్మస్థానములని వాదించు వృత్తాంతములు కూడ కొన్ని యున్నవి. గ్రీకు పురాణగాథల ననుసరించి "ఎన్నా" అనబడు దేశమునందలి సమభూములు ధాన్యముల కుత్పత్తిస్థానములని తెలియుచున్నది.

## వస్త్రచింత యెట్లుపోవును?

వస్త్రములనుగూర్చి మీరేల చింతింపవలయును? పొలములలోని మెట్టకలువలెట్లు వృద్ధిగాంచుచున్నవో విచారించుడు. అవి కష్టపడిపనిజేయవు, అవి వడకవు, అయినను వానియం దొక్క దానికలైనను సమహాప్రఖ్యాతుడగు సోలోమన్ చక్రవర్తికూడ వస్త్రాలంకారమును చేసికొనియుండలేదని నేను మీతో చెప్పుచున్నాను. నేడుండి రేపుపొయ్యిలో వేయబడునట్టి గడ్డినే దేవుడిట్లు వస్త్రములతో అలంకరింపగా మిమ్ములనింక నిశ్చయముగా అలంకరింపడా? ఓ విశ్వాసహీనులారా! దేనిని ధరించుకొనెదము అని విచారపడకుడు. (మత్తయి VI. 28—31)

"మరియు నాదాముయును—ఆ నరుడును వాని భార్యయును—దిగంబరులై యుండిరి, వారు సిగ్గుపడలేదు (1 మోషే.11—25)

ప్రకృతిని విరివిగా పండించుటవలనను పశువుల మందలను పెంచి ఉన్ని, చర్మములు సమృద్ధిగా లభించునేర్పాటులు చేయుటవలనను వస్త్రచింత తీఱనేరదు. వస్త్రములను పూర్తిగా విసర్జించుట లేక తగ్గించుటమూలముననే వస్త్రచింతా విముక్తి చేకూరును.

## వస్త్రధారణము యొక్క యుద్దేశములివి

(1) గాలి, యెండ, చలి, వాన, పీనినుండి శరీరమును కాపాడుట (2) సిగ్గును పుట్టించునట్టి దిగంబరత్వమును కప్పిపుచ్చుట (3) దుస్తుల వలన మనుష్యులకు వ్యక్తిత్వముకలు

గుచున్నవి గాన నేనొక ప్రత్యేకవ్యక్తినను నహంకారమునకు సహకారము చేయుట. (4) వృత్తిని తెలియజేయుట. (సిపాయి దుస్తులు, గనులలో పనిచేయువారి దుస్తులు, సన్యాసుల దుస్తులు మున్నగునవి వృత్తిని తెలియజేయునవియే) పశ్చిమసముద్రమునందలి దీవులలోను, ఓకినోకో, ఎమెజాన్ నదులచెంతను వసించుచుండి జనులును నాగరికదేశవాసులై వాయుస్నానములు, ఆతపస్నానములు (గాలిలోనుండుట, వెలుగులో నుండుట) నాచరించుచున్న వేనవేలు జనులును దిగంబరముగనుండు చర్మమును గాలి, యొండల నుండి నలను కాపాడుటకు చాలియున్నదనుటకు ప్రత్యక్ష ప్రమాణమైయున్నారు. చలినుండి మనలను దుస్తులు కాపాడుచున్నవనెడరేని వినుడు: సమస్తమానవులకును చాలినంత స్వెద్దతోటను దేవుడిచ్చియున్నాడు. మనపూర్వులు (శీతలదేశవాసులు) తగినంత గాలిగాని, వెలుగుగాని లేనిరాజ్యములలో తమజీవితముల నెల్ల గడపివేసిరను కారణమునుబట్టి మనయొక్క స్వదేశము శీతలదేశమేయని మనమూహించుట న్యాయముగాదు. మనపూర్వులు రాజకీయములును మతవిషయికములునగు కారణములవలన నచ్చోటుల కేగిరి. అంతమాత్రమున నవి మన మాతృభూములు కానేరవు. ఏభూమి మనయభివృద్ధికి వలయు నుత్తమోత్తమ స్థితిగతులతోకూడి శ్రేష్ఠమగు నాహారమును మనకొసంగగలదో ఆభూమియే మన మాతృభూమి. అన్యము కాజాలదు.

ఆరోగ్యవంతమగు పరిశుద్ధమనస్సుకలవారిదృష్టి కిప్రపంచము సత్యజ్ఞాన సంబంధమగు సౌన్దర్యముతోకూడిన చిత్రికామూర్తియై యున్నది. దేవుడు మనుష్యుని దిగంబరునిగానే సృజించెను. దినదినమునున్న నగ్నులను సృజించుచున్నాడు. సృష్టికర్త యొక్క కార్యమును మించినకార్యమును దేనిని మనుష్యుడు చేయజాలడు. దేవుడు మనుష్యులను వస్త్రసహితులనుగా నీలోకమున సృజింపలేదు. కనుక మనుష్యులు వస్త్రములతో బొత్తిగా నావశ్యకతలేదు. సిగ్గుకొరకు వస్త్రములను ధరింపవలయుననిన సిగ్గనునది యొక యస్వాభావిక మనోవికారమునకు చిహ్నమై యున్నది. తనగౌరవమునకు న్యూనతనొసగించు విషయమునకే మనుజుడు సిగ్గుపడవలయును. ప్రకృతిమానవులను పరిశుద్ధులనుగా సృజించియుండెను. ప్రకృతియాజ్ఞనుల్లంఘించుటవలన మనలో నొకవిరుద్ధ మనోవికారము ప్రవేశించి పశుత్వమును పుట్టించినది. సూర్యప్రకాశముగల తావులకేగి నగ్నస్థితితో పక్వమగు నాహారమును సేవించుటద్వారా తిరిగి ప్రకృతిని మనమనుసరింతము. పరిశుద్ధజీవులమగుటకు ప్రయత్నింతము. అట్లు చేసిన మనలోని పశుత్వమునశించును. దానివెంటనే లజ్జయు, దిగంబరత్వమును కప్పిపుచ్చుటకు వలయుదుస్తులపై కోరికయు నదృశ్యములగును. పవిత్రహృదయులదృష్టికి ప్రతివిషయమును పవిత్రమైనదే. దుస్తులుగర్వమునుకూడ కలుగజేయును. మనుష్యుని యయోగ్యతయు, వస్త్రధారణమును జంటగా జనుచుండును. క్షీణదశనొందిన మనుష్యజాతికి శరీరమునుగప్పువస్త్రమును సంపాదించుటకును, తన్మూలమున దైన్యమును వృద్ధిజేంకొనుటకును హక్కుకలదు. బలహీనత యబద్ధములవలననే బ్రి

తుకును. లోపలి యోగ్యత తక్కువైన కొలదని బాహ్యవేషము నెక్కువగవేసి తప్పులను గప్పిపెట్టుటకు నరుడు యత్నించును.

తిరిగి మనుష్యులు ప్రకృతిని ప్రాణశక్తిని సూర్యుని ననుసరించుటద్వారా తమ శక్తిసామర్థ్యముల నభివృద్ధిజేసికొనిన కొలదిని ప్రకాశము నందిచ్చు కలవారును, తమంతట తామే ప్రకాశవంతులగు సూర్యులునునై దుస్తులను దూరముగా పారవేయుదురు. దుస్తులను విసర్జింపనీక వారి నాటంకపెట్టునట్టి శీతల ప్రదేశములను విడిచి శీఘ్రగతిని సూర్యరశ్మిగల చోటులకు వారరిగెదరు. నారికేళభక్షకుడును, సూర్యాశ్రితుడును నగుమనుజుడు సమస్తమును నేకత్వమునకును, అమాయికత్వమునకును నిలయుడు. అతడు తనధర్మపితయగు సూర్యదేవుని కనుకూలుడై వర్తించుచు కావలసినదానినెల్ల తిన్నగా సూర్యునినుండియే పొందును. తోడిమానవుల యొక్క సహాయసంపదలపై నాధారపడక స్వతంత్రుడై యతడుండును వర్తకులు, కుట్రపువాండ్రు, శిల్పులు, మతబోధకులు, న్యాయవాదులు, యోధులు, రక్షకభటులు మున్నగువారిలో నొక్కరితోఁగూడ వానికవసరములేదు. స్వర్గీయమైన స్వభావము, శాంతస్వరూపము వీనిద్వారా తనకు దేనితోడను నవసరములేదను సంగతి నతడు నిరూపించుచుండును. తనయొక్క ఘనతను ప్రదర్శించుటకై యతడు దుస్తులను తొడుగనక్కరలేదు. దుస్తులవలన వానిఘనతకు కొరతకూడకలుగును. దుస్తులను చూచి యితరులగొప్పతనము నతడు గుర్తింపగోరడు. వాఁడు భగవంతునిలోనే జీవించువాఁడుగాన హృదయాంతరాళమును చూడనేర్చును. వస్త్రములుపూర్తిగా త్యజింపదగినవనియు ఉష్ణ

ప్రదేశములకు బదులు శీతలప్రదేశములను నివాసస్థానముల
నుగా నేర్పరచుకొని, నారికేళఫలములకు బదులు పుల్లిపోవు
నట్టి మాంసమును తినుటకై యేర్పరచుకొని అంధప్రాయ
ముగా వర్తించునట్టి వికారయుతమగు మనస్సులనానే వస్త్ర
ములనునవి వాడుకలోనికి వచ్చినవనియు మనము తెలిసికొనం
టిమి. వస్త్రమనగా నేమి? తానుగాక తనకుసంబంధింపక వేరుగా
నుండునట్టి కృత్రిమమైన వ్రాంగిలింపబడిన శవచర్మమువంటిది.
చినిగిపోయిన వస్త్రములు పేలికలనబడును చినుగని పూర్ణ
వస్త్రములు అనగా మంచిమంచిదుస్తులు పెద్దపెద్దపేలికలు
కావా? అవి పీనుగుపెట్టెలనబడిని. దుస్తులనుధరించు మను
ష్యులు బ్రతికియుండియు పూడ్చబడినవారివలె గన్పట్టుదురు.
కాబట్టియే "ఉత్తరధ్రువమునందువలెనే ఉష్ణదేశములయం
దును మేలుచేయునుగాన ఉన్నిబట్టలను ధరింపుడు" అని
చెప్పిన పండిత జాయిగర్ గారితో మేమేకీభవింపము. మఱియు
దూదితో నేయబడు వస్త్రములను వాడవలయునని చెప్పు
ప్రొఫెసర్ లాహ్మాన్ (Professor Lahman) గారితోడను,
అల్లినవస్త్రములను వాడవలయునను ప్రొఫెసర్ మోహార్
గారితోడను, నారగుడ్డల నడుగుభాగమున ధరించుటమంచిదని
యెంచు పాస్టర్ నీప్ గారితోడనుగూడ మేమేకీభవింపము.
మనుష్యమాత్రుల యాలోచనలను, సహాయమును దూర
ముగానుంచుడు. దేవుడు మిమ్మెట్లు సృజించెనో అట్లు మీరు
జీవింపుడు, అట్లుచేయుట కీదేశపు శీతోష్ణస్థితి మిమ్మాటంక
పఱచుచో ఆదేశము మీకునివాసయోగ్యమైనది కానేరదు.
ఈశ్వరేచ్ఛ ననుసరించి శీతకాలము ప్రారంభమైన వెంటనే దూ

రపప్రయాణములను సాగించు పక్షులవలె వివేకవంతులుగండు; శరీరమును పూర్తిగాకప్పివేయు దుస్తులను ధరించునట్టి జనులం దఱియొక్క చర్మములను పఱచినయెడల నెంతపెద్దనేల నిండునో ఉష్ణదేశమున నొక్కవత్సరకాలమున కీచర్మములద్వారా సూర్యునియొక్క శక్తి యెంతయెక్కువగా వారికి లభించునో, ఈలెక్కలను తెలిసికొనుటయనునది జనసంఖ్యావివరమును తెలుపువారు చేయవలసిన కార్యమైయున్నది. సూర్యరశ్మి సకలావశ్యకతలం దీర్చునదైయుండగా వస్త్రములను ధరించు మనుష్యజాతి సంవత్సరమున కెన్నికోట్లధనమును వస్త్రములకొఱకు, గృహములకొఱకు, వేడిమికొఱకు వెచ్చించుచున్నదో చూడుడు. తేమగ, వేడిగనుండునట్టి యుష్ణప్రదేశములలో నివసించువారు దుస్తులకొఱకింతశక్తిని, ధనమును, కాలమును వినియోగింపకుండనే మిక్కిలి తక్కువ వ్యయముతో సుస్థిరమును, ఆరోగ్యవంతమునగు జీవితమును గడపగల్గుదురు. భూమధ్యరేఖనుపీడి ధృవముల (Poles) చెంతకు పోవుటయనిన బలమును, సమయమును, ధనమును విస్తారముగా వ్యర్థవ్యయముచేయుచు ప్రాణములతోడ పాతిపెట్టబడుటయే—చచ్చుటకొఱకు బ్రతుకుటయే యగును.

ఐరోపాయందలి దేశములన్నియు క్రొత్తగా నాక్రమింపబడిన ప్రదేశములను కలిగియున్నవి. ఐరోపాఖండ నివాసులు ముఖ్యముగా మతప్రచారకులు నిరాడంబరముగా జీవించునట్టి దేశస్థులను సుఖభోగులనుగా మార్చుచున్నామని ప్రజ్ఞలు పలుకుదురు. యూరపియనుల దృష్టికిది ద్విగుణీకృతాభివృద్ధివలె

గన్పట్టును, ఏలనన నిందుమూలమున యూరపువస్తువుల నుష్ణదేశములకెగుమతి చేయువ్యాపారమభివృద్ధినొందును. అందుకై కష్టపడి పనిచేయవలసినభారము దేశీయులపైఁబడును. పైవభక్తికి సంబంధించిన దిగంబరత్వమును హానికరములగు నాగరిక వస్త్రములతోఁ దొలఁగఁజేయుటయనే సకలనాగరిక జాతులవారి యొక్క ముఖ్యాధర్మము. బ్రిటీషుపరిపాలనలోనున్న యుగాండాలో దిగుమతియగుచున్న యూరపువారాక్రమించుకొనిన సకలప్రదేశములలోను ఐరోపానుండి సరకులు దిగుమతియగుచున్నవి.

బ్రిటిష్ యుగాండారక్షణమువారి వివరణ పత్రికల ననుసరించి ఐరోపాయొక్క సరకుల దిగుమతి కావలసినంతగా వృద్ధియైనది. ఎన్నియో గృహములు ఇటుక, యినుము పనితో కట్టబడి గృహోపకరణములతో నిండియున్నవి. ఒక మాదిర చెట్లపై పట్టుతో చేయబడెడి పూర్వపువస్త్రములకుబదులిపుడు నిరుపేదలు నూలుగుడ్డలను ధరించుచున్నారు. వారు కరాసునూనెను (కిరసనాయిల్) పింగాణి పళ్లెములను, గిన్నెలను, పాదరక్షలను ఇతరమైన వెల తక్కువ సరకులను ఐరోపానుండి తెప్పించి వాడుచున్నారు. ఈ యభివృద్ధులు యుగాండాచుట్టుపట్టులనున్న జిల్లాలన్నిటిలోను వ్యాపించుచున్నవి అని ట్రాపికల్ ప్లాంటర్ అను పత్రిక నుడువుచున్నది. ఈయభివృద్ధులవలనగలిగిన గుణములనుగూర్చి జార్జివెజినరు గారు శాంతమహాసముద్రమున జర్మనీదేశముఅనుగ్రంథమున చక్కగా వర్ణించినారు. మార్షల్ (Marshall)దీవులలో నివాసముచేయువారినిగురించి వారిట్లుచెప్పిరి.

"ఈద్వీపములలో జనసంఖ్య పరిమితముగనున్నది. జనసంఖ్య మితిమీఱకుండుటకై ఒక్కొకకుటుంబమునకు ముగ్గురుపిల్లలు మాత్రమె యుండవలయునను నియమము పూర్వముండెను. ఆసంఖ్యను మించిన ప్రతిశిశువు చంపబడుననికూడ చట్టము చేయబడియుండెను. కాని యిపుడీచట్టమునకు భయపడనక్కరలేదు జనసంఖ్య నానాటికిని క్షీణించుచున్నది. ఈవిషయమునవివి కాథోలిక్‌ద్వీపులకు సాక్షిచ్చుచున్నవి. ఈజననష్టమునకు యూరప వస్త్రధారణమువలన సంభవించిన అకాలసంపర్కము, నీతిమాలిన నడత,నిరంతర పడిశభారమునునవియే కారణములు. నాగరికతకు చాలదూరముగానున్న ఉత్తర ద్వీపములలోని ప్రజలు వారికంటె నెక్కువ బలాఢ్యులును, ఆరోగ్యవంతులునునై యున్నారు. దేనితోడను సంబంధము లేకుండ ప్రత్యేకముగా నున్న "నారూ"దీవియందలి జనసంఖ్య 1318 నుండి 1476 వరకు వృద్ధినొందినదని 1890—1891 సంవత్సరముల వివరణ పత్రిక తెలుపుచున్నది. మార్షలుదీవుల ప్రజలతో నెంతమాత్రము సంబంధము లేకుండ నుండుట, కొబ్బరనూనెను శరీరమునకు రాచుకొనుట, గడ్డి యుడుపులను ధరించుట యను ప్రాచీనాభ్యాసములను విడువకుండ నుండుటయే యిందులకు కారణములని చెప్పబడుచున్నది"ఆయాదేశీయులు ధరించు పూర్వకాలపుదుస్తులు అవినీతికరములని చెప్పి యూరపియను దుస్తులను వారు ధరించునట్లు బలాత్కరించునట్టి మతబోధకులే యీ జనక్షీణమునకు కారకులని"వెజినరు" గారు మతబోధకులపై నిందమోపినారు. ఇగోపా దుస్తులను

చేతేయులు ధరించుటవలన కలిగిన ఫలితములు యెడతెగని
శీనసవ్యాధియు, శీఘ్రమరణమునై యున్నవి. వెసిజ్యాత్రలాయం
దు చామాస్ అనబడునొకతెగ జనులున్నారు. ఉష్ణభూముల
లోని యడవులలో నివసించు ప్రజలందఱిలోనే యీ చామా
తెగవారుకూడ వస్త్రములనిన రోత పడుచుండిరని హాంబోల్టు
గారు వ్రాసియున్నారు. ఉత్తరయమూరిపుఖండము మతబోధ
కులవలన పంచిపెట్టబడిన లాగులు, చొక్కాలు హీదెనులను
క్రైస్తవులను చేయుటకు చాలసహాయముచేసినవని మధ్య
కాలపు గ్రంథకర్త లభిప్రాయపడుచున్నారని నైతము హాంబో
ల్టుగారు చెప్పియున్నారు. ఉష్ణభూములలోని యనాగరికులు
దుస్తులను ధరించుటకు సిగ్గునొందుదురు కనుక వారు క్రొత్త
గాదుస్తులను ధరించుటకై బలాత్కరింపబడునపుడు అరణ్యము
లలో దాగుకొందురు. చామాలు దిగంబరులై తమయిండ్లలో
తిరుగుచుందురు. వారి యలవాటులను మాన్పుటకు క్రైస్తవ
సన్యాసులెంత ప్రయత్నించుచున్నను వా రిల్లు దిగంబరులుగాఁ
దిరుగుచుందురు. వీథులవెంటఁ బోవునపుడుమాత్రము మోకా
ళ్లపైనెనుతాకని నూలుతో నేయబడిన చొక్కాలను తొడుగుకొం
దురు. వానగురిసినచో వారు చొక్కాలనువిడిచి మడిచి
చంకలో పెట్టుకొందురు. వర్షజలముచే శరీరము తడిసిపోయి
నను బట్టలుమట్టుకు తడియకుండునట్లు వారు జాగ్రత తీసికొం
దురు. మనము దారినిఁబోవునపుడు వారిలో ముసలమ్మలు
చెట్లవెనుక దాఁగియుండి పెద్దపెట్టున నవ్వుచుందురు. వయస్సు
వచ్చిన పురుషులకు సిగ్గునుగూర్చి తెలిసినంతగ యువతులకిం
కను తెలియలేదని మతప్రచారకు లభిప్రాయపడుచున్నారు.

వంశాభివృద్ధికరమగు దిగంబరత్వమును గూర్చి హంబోల్టుగారిట్లువ్రాసిరి:— చామూజాతి స్త్రీపురుషులు మిక్కిలి దృఢగాత్రులు. కండపుష్టిగల మస్తలశరీరులు. వికలాంగులై పుట్టువాని నొక్కరినికూడ వారిలో నేనుచూడలేదు. "పెరూ" దీవులలో నుండు కారిబ్బుముస్కాస్, మెక్సికన్సు అను తెగలకుజెందిన జనులలోకూడ వికలాంగులను నేను చూచియెఱుగను ఏవో కొన్ని తెగలలోపుట్టు కెప్పుడో నొకప్పుడు వికృతరూపము కన్పించును. అదియును తరచుగా నల్లనిరంగుగలవారిలోనే చూడబడుచున్నది. కేవల మొకనాగరికతయే యీ వికృతరూపమునకు కారణమని నేననుటలేదు. మన యీనాగరికదేశములలో వికలాంగులు, వికృతరూపులునగు బాలికలకు ఐశ్వర్య మధికముగానుండినచో వివాహము జరిగితీరును. వారి పిల్లలు సాధారణముగా తమతల్లులవలె వికలాంగులును వికృతరూపులునై భూమిలోనికి వత్తురు. అనాగరిజాతులయం దట్లుకాదు. వారిలో వికృతరూపములు కలవారుసాధారణముగా నుండరు. అట్టిస్త్రీ యొకవేళ పుట్టినను దానినెవ్వడును పెండ్లియాడడు. యావనవతియగువరకు బ్రదుకునంత యదృష్టమామెకు పట్టునేని అవివాహితగా మరణింపవలయునేగాని పెండ్లిచేసికొని పిల్లలంగనవీలులేదు. శ్వేతశరీరములెట్లో నల్లని దేహములునట్లే భోగలాలసవలన బలహీనములగుచున్నవి.

దిగంబరులగు ననాగరికుల వివాహములు స్వయంవరముపై నాధారపడియున్నవి. నాగరికుల వివాహములన్నియో ధనముపై నాధారపడియున్నవి. శ్రీమంతుల పుత్రికలనే వివాహమాడవలయునను నుద్దేశముతో వికృతరూపిణులను

వివాహము చేసికొనుచున్నారు. దుస్తులభివృద్ధినొందినకొలదిని క్షీణదశ సంప్రాప్తమగుచున్నది. దుస్తులను తొలగించుటయు నయ్యెడి సాధ్యమగుటకై యుష్ణభూమినివసించుటయు ననునవి మనుష్యజాతియొక్క పునరుద్ధారణమునకు హేతుభూతములగుచున్నవి. దుస్తులకై జనులిప్పుడు వినియోగించుచున్న ధనము, కాలము, బలము వీనిని ఆరోగ్యసంరక్షణమునకై వినియోగించిన యెడల రోగములును, వ్యసనములును పోయి మహానందము లభించును. చామూలనుగూర్చి హాంబోల్టు యిట్లువచించెను:—
“స్త్రీపురుషులందఱును ప్రతిదినము స్నానముచేయుదురు. దాదాపుగ నెల్లప్పుడును దిగంబరులైయుందురు. వారియందు పరిశుభ్రత యనునది యసంభవవిషయమైయున్నది. శీతలదేశమున వసించు సామాన్యప్రజలన్ననో ముఱికితో కూడి యుందురు. ఏలన వారు దుస్తులను ధరించియుందురు.”

## గృహవిషయిక చింతపోవుటెట్లు?

వస్త్రచింతయు, గృహవిషయిక చింతయు నొకటితో నొకటి కలిసియేయుండును. గృహము ఒకచోటినుండి వేరొక చోటునకు తీసికొనిపోవుట కనువుగానుండని స్థిరమైన దుస్తు వంటిది. సిపాయిలయొక్కయు, దేశములు తిరుగువారి యొక్కయు గుడారములును, భోజనాదికమునకు వసతులు కలిగియుండు బండ్లును, పొగయోడలును, ఒకతావునుండి మఱి యొకతావునకు గొంపోవబడు గృహములై యున్నవి. ఇటు వంటి గృహములతో, దుస్తులతోవలెనే మనుష్యులు తిరుగు చున్నారు.

## గృహమువలన నుపయోగమేమి?

గాలి, యెండ, మంచువలనను దొంగలు, శతృవులు క్రూరజంతువులు మున్నగు ప్రాణులవలనను బాధలుకలుగ కుండ నివికాపాడునుగదా. ఇట్టి యీగృహములతో పనిలేకుండ నెట్లుండనగునందురా? వినుడు. ఉష్ణదేశపు సూర్యకాంతిలో నుండెదమేని ధనముతో పనిలేకపోవును. ధనములేదేని దొంగలవలన భయములేక పోవును. రక్షణకావలయునని కోరని యాతావులే గృహచింతలను తొలగించగలవు. ప్రకృతి ధర్మానువర్తనులమై స్వాభావిక జీవనము నవలంబించి జంతుజాలమును స్వాధీనపరచుకొనదగు బలమును సంపాదింతుమేని ప్రాణులవలని భయము తొలగును. నివాసమునకు యోగ్యములగు సకలవస్తువుల ననుగ్రహించునట్టి ఉద్భిజ్జజాతియందు అనగా ఉష్ణదేశపు పవిత్రారణ్యములగు నారికేళవనములయందు నివసించుటవలన గృహవిషయిక చింత పూర్తిగా తొలగిపోవును. చలియనునది మనలను ప్రకృతినుండి వేరుపఱచినది. అతిశీతలమను రాజదండము క్రింద ప్రకృతి విపరీతదశను పొందుచున్నది. మిక్కిలి యస్వాభావికమైన దెల్ల మిక్కిలి స్వాభావికముగా గాన్పించుచున్నది. అదిచలితో గజగజలాడు శరీరముల కుష్ణమును, బలమును కలుగజేయుటకై ఆవిరితోవండబడిన జంతుకళేబరముల నాతురతతో తినునట్లుచేయుటచే మనుజులను పశుతుల్యులను చేయుచున్నది.

అది మిక్కిలి దళమైనవియు నెక్కువ బరువుగలవియు మన శరీరములను తమలో నిముడ్చుకొను పీనుగుపెట్టెలవం

టికివియునగు దుస్తులను ధరించునట్లు చేయుచున్నది. అది సుప్ర ధములగు గృహములను నిర్మించుటకునలయు కాలము ఇనుమును భూగర్భమునుండి త్రవ్వితీయునట్లును, నిప్పును నంటను వాడుకచేయునట్లును, కృత్రిమములగు నాహారములను, చర్మమును, గాలిని నుపయోగించునట్లును, జనులను బలాత్కరించుచు కృత్రిమజీవనమును గడుపునట్లుచేయుచున్నది. అది మనలను నిజకళేబరములను సహించు పీనుగుపెట్టెలకు బిగింపబడు మేకులనుబోలిన యస్వాభావికవాంఛలతోగూడి తిండికొఱకు పలుపాట్లుపడుచుండు కృత్రిమజీవులను చేసివైచినది.

వెనుకటివారును, నిప్పటివారును కూడ శవపేటికల చెంత పనిచేయుచుండు కీలుబొమ్మలరీతిగనున్నారు. ఇకముందు నిర్విచారభావిజీవనవిధానము నవలంబించువారన్నచో సూర్యరశ్మియు, నారికేళమునుతప్ప వేరొకపదార్థముతో నవసరము లేనివారై యానందమయులై కాలము గడపెదరు. ఉత్తములును, పరార్థపరులును, ఉత్సాహపూర్ణులునునై మనుష్యరూపక సూర్యులగుటయే మనుజులయొక్క విధాయకకృత్యము. నిజమైన మనుష్యులనిన వీరలే.

గృహచింతను దూరముగా తరుముదము. అస్వాభావిక జీవనము నవలంబించినకొలదిని అనగ భూమధ్యరేఖకు దూరమైనకొలదిని, వేడిమికిని, వెలుగునకును నిదానమగు సూర్యునికి బదులుగా శవపేటికలనుబోలు చల్లని, చీకటికోణములగు యిండ్లలోనుండ నలవాటుపడినకొలదిని గృహవిషయికచింత దినదినాభివృద్ధి నొందుచునేయుండును. ఉష్ణదేశ నివాసము సులభసాధ్యమును, ఉత్తమారోగ్యదమును, బహుసుందరమునగు

జీవితమును ప్రసాదింపగలదు. ఇండ్లకొఱకు, వేడిమికొఱకు ప్రతివత్సరము నెంతధనము వ్యయమగుచున్నదో గమనింపుడు. ఇంతధనమును సంపాదించుట కెంతకాలముపట్టునో, ఎంతకష్ట పడవలయునో విచారింపుడు. గృహములకొఱకును వేడిమికొఱ కునుగాకపోయిన నింతధన మెట్లువ్యయమగును? గృహమనగా నేమి? సజీవునిశవపేటిక. పట్టణమనగా నేమి? పెద్దపెద్ద బండల యొక్క సందులలో నిర్మింపబడు సమాధుల సమూహము.

ఈజిప్టులోనిజనులు చచ్చినవారికి పెద్దసమాధులను గట్టి నట్లు మనము బ్రతికియున్న వారికి పట్నములను గట్టుచున్నాము. ఇట్టిస్థితియందున్న జనులు నిరుత్సాహులును, జీవచ్ఛవము లునునై సామాన్యవిషయముల నర్థముచేసికొనలేకుండ నుందు రనుటయం దాశ్చర్యమేమియు లేదు. నిర్జీవమగు నాహారమును సేవించుచు నిస్తేజమగు చర్మముకలవారై సమాధులనుబోలు గృహములలోవసించుచు, చెడుగాలిని పీల్చుచు, జీవచ్ఛవము లైయుండువారు ప్రాణమును ప్రకాశింపజేయలేరు. మృత్యు వును స్వీకరించువారు మృత్యువునే ప్రదర్శింతురు. నాగరికా గ్రేసరుడే దేశము నాక్రమించుటకు దండెత్తిపోవునో ఆదేశీ యులు తప్పక నశింపవలసినవారై యుందురు. పట్టణముల లోనిగాలి పాడుగాలి. ఆగాలి వృక్షకోటియొక్కయు జంతు కోటియొక్కయు శక్తిని క్షీణింపజేయుచున్నది సరిగదా. పట్ట ణంబు లరణ్యములను భక్షించివేయుచున్నవి. గొప్పగొప్ప యిండ్లుకట్టుటకు నాగడి మున్నగువారికొఱకు కొఱముట్లను చేయుటకొఱకు విస్తారభాగ మరణ్యము వినియోగింపబడి

హరించుచున్నది. దుర్గమారణ్యము లిట్లు మననగరరాజములకు బలియగుచున్నవి.

అడవులను నఱకుటయనగా దేశమును నాశనముచేయుటయే. ఎడారియు, బీడయునగునట్లు దేశమును పాడుచేయుటయే. నాగరికతయనునది తనగోతిని తానే త్రవ్వుకొనుచు మనుష్యుల నుష్ణదేశములలోనికి వెడలగొట్టుచున్నది. ఫలసమృద్ధములగు నారికేళవృక్షములతో నిండి, నారికేళాలయములనదగియుండు ఉష్ణప్రదేశములు మాత్రమే స్వాభావికమైన నివాసస్థానములు. సూర్యసిక్తమగు నారికేళనగరము నిర్విచారజీవనమునకు నిలయమైన భవిష్యన్నగరము కాగలదు.

## విచారరహితుఁడు

"నీచింతలనెల్ల దేవుని యధీనము చేయుము. ఏలనన నతఁడు నిన్ను కాపాడును."

మాబోధనము ననుసరించి యేమనుజుఁడు అన్నవస్త్ర గృహాదివిషయికములగు చింతలనుండి విముక్తి నొందుచున్నాఁడో ఆమనుజుఁడు విచారరహితుఁడగుచున్నాఁడు. అట్లనుటచే దినమున కొక టెంకాయను తిని యేవిషయమును చింతింపక మొద్దువలెనుండుటయే యతని పనియని మేమనుట లేదు. తొందరలును, చింతలును తగ్గినకొలఁదిని మానవుని యొక్క శక్తిసామర్థ్యములును ఉత్సాహమును హెచ్చుచుండును. కనుక విచారరహితుఁడు లేక నారికేళభక్షకుఁడు స్వసుఖమునే చూచుకొని మాయవేషములు వేయక, తనబలమును, కాలమును, ప్రాణమును, పవిత్రహృదయమును, సమస్తమును ధారవోసి సోదరమానవలోకమునకు సేవ

చేయును. సత్యమును, స్వాభావికమును నగు నతని జీవనము నిర్మలమును పరిపూర్ణమును నగుమనస్సును ప్రసాదించి యతని నొకపవిత్రునిగను తోడిమానవులకు సేవజేయు పరార్థపరునిగను, నూతనక్రీస్తుగను మార్చును. మనుష్యజాతి యస్వాభావికస్థితులనుండి మరలి భూగోళ, ఖగోళసంబంధినియు, మాతయునగు సూర్యరశ్మి నాశ్రయించినకొలది మన లోకము స్వర్గలోకము కాగల్గును.

భూలోకస్వర్గము న్యాయశాస్త్రసంబంధముగ నేమి, రాజకీయముగ నేమి, అర్థశాస్త్రసంబంధముగ నేమి, ప్రకృతి ధర్మానుసారముగనేమి మనుష్యజాతియొక్క యభివృద్ధి కావశ్యకమైనదై యున్నది. సూర్యుని విడుచుటచేత సుఖసంతోషములను, ప్రాణములను గోల్పోయి అమరుడై హసించుచుండవలసిన సూర్యశిశువు మరణభీతుడై యేడ్చుచుండునట్టి భూపుత్రుడైపోయెను. మనుష్యుడు భూమికి బానిసుడైనందున నతనికది బాధను, కష్టమును, మరణమును కలిగించి, ప్రాణమును గుణించిన యాకాంక్ష నతనిలో జనింపజేయుచున్నది. మెల్ల మెల్లగా నతికష్టముతో మనుజుడు సూర్యపుత్రుడుగా మారుచున్నాడు. ప్రాణములకెల్ల నుత్పత్తిస్థానమగు సూర్యుని నాశ్రయింపుము. నగరములను, పట్నములను, సమభూములను నిస్సారారణ్యములను విడిచి నారికేళవన సమూహము నాశ్రయింపుము. ఈవాక్యములే భావికాలమునకు దీక్షా వాక్యములు. దుఃఖములు, కష్టములు, కోటానుగోట్లు మరణములు ఇవన్నియు నూతనసర్గముయొక్క మూలమై యున్నవి.

మీ యిప్పటి యలవాటులను విడివిపెట్టుటకు శక్తి లేని సోదరులారా! సోదరీమణులారా! మీ కిట్లే కష్టజీవనములను గడపవలసినను తొందరలేదు. జనులు నారికేళభక్షణము చేయుచు నగ్నముగ నుండుట కనుపడునట్టి నూతన స్వర్గనిర్మాణమునకు మీరుకూడ తోడ్పడుడు. ఉత్సాహపూర్ణులై, సమస్తప్రపంచమును సంస్కరింప గోరునట్టి భ్రాతలారా! భగినీమణులారా! ప్రాణశక్తిలేని యీలోకులుచేయు పరిహాసములకు భయపడకుడు. చీకటినుండి వెలుతురును, దుర్బలత్వమునుండి బలమును, మరణమునుండి ప్రాణమును రాగలవని మీరు భయపడవలదు. అందరికిని ప్రకాశమును, బలమును, ప్రాణమును పంచిపెట్టుడు. ప్రతివారికిని స్వీకరింప గల్గినంత దానముచేయుడు. మెల్లగా పనిచేయుడు, కఠోర వివాదములకు దలపడకుడు.

## సమశీతోష్ణ ప్రదేశములా?

## ఉష్ణదేశము

భూమధ్యరేఖ మొదలుకొని ధృవములవరకు సృష్టిని పరిశీలింతుమేని భూమధ్యరేఖవద్ద ప్రకృతి ప్రతివిషయమునను పరమావధిని పొందియున్నదని తెలిసికొనగల్గుదుము. మిక్కిలి గొప్పవియు, చక్కనివియు, యోగ్యమైనవియు, ఫలవంతములును, శక్తివంతములును, నానావిధభేదములతోగూడినవియునగు వృక్షజాతుల నట చూడగలము. సజీవపదార్థమంతయు సూర్యునివలననే భూమియం దుత్పన్నమగుచున్నది. సూర్య

తేజ మధికముగ నెచ్చోట పడునో అచ్చట సూర్యునిశ యధికముగ నుండి యందలి ప్రకృతిదివ్యమును ప్రాణపూర్ణ మును మహనీయమునునైన పరమసుందరదృశ్యమై వివిధరూప భేదములతో గూడిన సృష్టివైచిత్ర్యమును ప్రకాశింపజేయును. భూమధ్యరేఖ, లేక ఉష్ణదేశములే సూర్యునికి స్వస్థానములు. భూమిమీది సూర్యరాజ్యమును, స్వర్గరాజ్యమును భూమధ్య రేఖయందే కలవు. కావున నిచ్చోట ప్రకృతిమహత్త్వరాభి వృద్ధినిపొందుట కవకాశమున్నది. సృష్టికెల్ల కిరీటమనదగు మనుష్యజాతి కీప్రదేశమే మాతృదేశమనదగియున్నది. ఇచ్చట మాత్రమే మనుజులు మహోత్కృష్టమగు నభివృద్ధిని పొంద గలరు. భూమధ్యరేఖకు దూరమైన కొలదిని మనుష్యజాతి క్షీణదశను పొందుచున్నది. భూమధ్యరేఖను సమీపించుట వలననే క్షీణదశను తొలగించుకొనగలదైయున్నది. కష్టపడుట వలన తనలోని గుణశ ప్రకటమగును. గనుక కష్టములను పోరాటమునుగలచోట మనుజు డభివృద్ధి నొందగలడనుమాట కల్లమాట. సహజాహారము వలననే హృదయాంధకారము తొలగి యుత్తమగుణము లావచ్చునని సహజజీవనముచేయు వారు గ్రహింపగల్గుదురు. పవిత్రతను, ప్రాణమును స్వీకరించు వాడు పవిత్రమగు జీవితమును గడపును. ప్రాణశక్తినే ప్రకా శింపజేయును. ఫలాహార స్వీకారమనగా ప్రాణమును, బల మును, ఆత్మశక్తిని సంగ్రహించుకొనుటయే. మనతో మనకు గాని, ప్రకృతితో మనకుగాని పోరాటముండకూడదు. మన లోపల శాంతియుండవలయును. ప్రకృతితోడను, సకలజనుల తోడను, ఐకమత్యముండవలయును. శాంతియుతమగు నిర్మైక

మత్యభావమే సంపూర్ణమానవునియొక్క వేదాంతమానవుని యొక్క ప్రధానలక్షణము. ఆ కారణముచేతనే ప్రకృతితో పోరాటములేకుండనుండునట్లు చేయగలప్రదేశములే నిజమైనస్వదేశములని చెప్పబడుచున్నవి. ఆప్రదేశములలో సూర్యుడు చాల యెత్తుననుండును. సూర్యకిరణములు తలపై తిన్నగాప్రసరించును. అట్టి సూర్యశక్తి మిక్కుటముగా నుండును. అత్యంతబలీయమగు వెలుగు, వేడిమి యనారెంటి యొక్క కేంద్రీకరణమువలననే మనుష్యజీవి పుట్టుచున్నది. వెలుగు ఆత్మనై జనుల జ్ఞానము నభివృద్ధిచేయుచున్నది. వేడిమి ప్రేమనై మనుజులను ప్రేమామయులను, సహృదయులను జేయుచున్నది. సూర్యునివేడిమి వ్యాపించుచు మానవుల సహాయకులను, ఉదారహృదయులను, ఉపకారశీలురను, స్వార్థరహితులను చేయును. వెలుగును, వేడిమిని సూర్యునినుండి తిన్నగా మనమెంతయధికముగ స్వీకరింతుమో అంత తేలిక యాహారము మనకు సరిపోవును. తేలికయాహారమును స్వీకరించుటవలన నరము లకు మంచిపోషణము లభించి తద్వారా మనస్సు శ్రేష్ఠమైన యభివృద్ధినిపొందును. అట్టియాహారము మన కాత్మశాంతిని నిశ్చలత్వమును కలుగజేసి మనమనస్సులను స్వచ్ఛగాంభీర్యాది సులక్షణములకు నిలయములంజేయును. సూర్యకాంతి మహాబలీయమగు నాకర్షణశక్తికలది. సూర్య కాంతి వలసినంత లేనియెడల జంతుకోటియందేమి, వృక్షకోటి యందేమి సుదీర్ఘములును, సుందరములును నగు సచేతన పదార్థములు జనింపనేరవు. సూర్యకాంతి తీక్ష్ణమును ఉత్తమమును

నగు మేధస్సును పుట్టింపగల యాహారమును కలుగజేయును. సులభముగా రక్తప్రసారము జరుగునట్లు చేసి హృదయభారమును తొలగించును. ఈయన్నిటిద్వారా శరీరమును చక్కగా వృద్ధి నొందించును. భ్రమణవేగ మెంత హెచ్చుగనుండిన భూమినుండివచ్చు శక్తి యంత హెచ్చుగానుండును. ఈశక్తి యొక్క వ్యాప్తి భూమధ్యరేఖవైపున సర్వదా వృద్ధినొందుచుండును. భూమి యొక్క యుపరిభాగమున నొక్కయంశము కూడ భూమధ్యరేఖవలె కేంద్రస్థానమునకు దూరముగ లేదు. కనుక భూమధ్యరేఖయొద్ద యాకర్షణశక్తి చాలతక్కువగ నుండును. ఈకారణములచేత భూమధ్యరేఖ (లేక) ఉష్ణప్రదేశములు పైనవర్ణింపబడిన గుణములతో కూడియుండును. ఈగుణములు మనుజులపై నెట్లుపనిచేయునో చూతము. మన మెదడునందలి మిక్కిలి యోగ్యములును, శ్రేష్ఠములునగు నిర్మాణములు మన తలయొక్క పైనను ముందరిభాగమున నున్నవి. భూమధ్యరేఖయొద్దమాత్రమే సూర్యుడును భూమియు నొకరినొకరు సమీపింతురు. గనుక నచటవసించు మనుష్యులు సౌఖ్యవంతులగుదురు. భూమధ్యరేఖకు దూరమైన కొలదిని భూమికిని ఆకసమునకును సంబంధము పీడిపోవును. ఉష్ణప్రదేశములకుమాత్రమే అమరత్వమును దివ్యభావమును కలిగింపగలశక్తి యున్నది. బీరు, పందిమాంసము, పొగాకు, రొట్టె యాపదార్థములు తప్పక వాడదగినవని చెప్పువారు ఉష్ణదేశవాసవిషయమున వ్యతిరేకాభిప్రాయము కలవారై యుందురు. ఉష్ణదేశములకు ప్రతికూలురగువారు సూర్యునికి, ప్రాణమునకును [illegible] ప్రతికూలురై

యున్నారు. స్వాభావికజీవనమువలన గొప్పదగు మనశ్శక్తియు, నమితమగు నుత్పాదకశక్తియు, దృఢమైన శరీరమును, అధికమమైన బలమునులభించును. అత్యంతశీఘ్రభ్రమణమువలన భూమియొక్క మధ్యాకర్షణీయగు శక్తి అనగా భూమినుండి వచ్చుశక్తి యెక్కువగను భూమియొక్క మధ్యగామియగు శక్తి అనగా భూమి యాకర్షించుకొను శక్తి తక్కువగను నుండును. వీన యీభూమి ప్రతిదినము నొక్కమారు తనయక్షమును చుట్టి వచ్చుచున్నది. భూమియొక్క వలయరేఖ యన్నిటికంటె పెద్దదియగు భూమధ్యరేఖ పుట్టినది యక్షాంశములకంటె అనగా ధ్రువములకంటె వేగముగా తిరుగును. అక్షాంశభ్రమణము బొత్తిగా లేనిదేయగుచున్నది. ఉష్ణభూములు లెల్లప్పుడును మనుష్యజాతికి పరమమిత్రములై యున్నవి. ఇంకనెప్పటికైన నట్లేయుండగలవు. అవి ప్రాణమునకు జన్మస్థానములైయున్నవి. "జూలియస్ హాన్సెల్" గారిట్లు చెప్పినారు:—"డైనమో యనబడు విద్యుదుత్పాదక యంత్రముమెల్లగా తిరుగునపుడు విద్యుత్తేజము పుట్టదు. కొన్ని చుట్లు కొంతసేపు వేగముగా తిరుగుటచేతమాత్రమే విద్యుత్ప్రకాశము కలుగుచున్నది. ఆకర్షణశక్తియు విద్యుచ్ఛక్తియు పరస్పర పరివర్తనమునొంది కాలభేదము మాత్రము కనుబడునట్లు మారుటవలననే విద్యుత్ప్రకాశ మొదవుచున్నది. ఈధర్మము ననుసరించి భూమధ్యరేఖయొద్ద నతిశీఘ్రముగ నుండు పృథ్వీభ్రమణము మనయువ మువక్రమమును మందభ్రమణ స్థానమగు నక్షరేఖయొక్కుప్పదిమూడవ యంశమునందలి క్రమమునకంటె భిన్నముగా నుండునట్లు చేయగల్గును. అది మనుష్యులను, శక్తి

వంతులను, యోచనాపరులను, సూక్ష్మగ్రాహులను, దూరదర్శులను చేయగల్గును? స్వల్పమగు నాకర్షణశక్తి అధికమగు సాధ్యాద్గామియగు శక్తితో నేకీభవించి సుదృఢములగు పదార్థములను, దృఢగాత్రులగు మనుష్యులను నిర్మించును. భూమధ్యరేఖయొద్ద జనులు శరీరభారము నెఱుగరు. ఇతర తావులలోని వారికివలె వారికి శరీరభార ముండనేరదు. శరీరము శక్తిసామర్థ్యములకు నిలయమైన కొలదిని తేలికయగును. శరీరము తేలికగను, రక్తాభిసరణము సరళముగను, హృదయమునకు పని తక్కువగను నుండునుగాని మనుజులు స్వేచ్ఛగను, సుఖముగను, వివేకసహితముగను నుందురు. హంబోల్టుగారిట్లు చెప్పయున్నారు:—"ఉష్ణదేశములు సమృద్ధమును, సారవంతమును నగు ప్రకృతిశోభతో మనస్సున కాహ్లాద మొదవించుటయే కాక వాయుమండల సంబంధమైన వాయుగతుల యొక్కయు, శారీరక క్రమాభివృద్ధియొక్కయు, మార్పులేని నియమముద్వారా యాప్రదేశములలో శాసనబద్ధమగు పద్ధతి రాజ్యము చేయుచున్నదని కూడ స్పష్టపఱచు చున్నవి. భూమధ్యరేఖ జ్ఞానులకు, భక్తులకు, వివేకవంతులకు, యోచనాశీలురకు జన్మభూమి యైయున్నది. వాతావరణముయొక్కయు, నితర స్థితిగతులయొక్కయు, తాఱుమాఱువలన బలము హరించును, మనస్థిమితము పోవును. శారీరక మానసిక బాధలు కలుగును. దివ్యమైన శారీరక మానసిక శక్తులతో కూడిన మనుష్యుడు భూమధ్యరేఖయొద్దనే సృష్టింపబడును. ఆచోటను మాత్రమే మనుష్యుండభివృద్ధియొక్క పరమావధిని పొందును. ఉష్ణదేశములలో ఋతుభేదము చాల

తక్కువ. అచట చలి యనుశత్రుప్రభావమునకు లోబడి సకలమగు వస్త్రాభావికాభ్యాసములకు పాల్పడ నక్కఱలేదు శీతల దేశములలోవలె అచట రాత్రి, పగలు రెంటికిమధ్య శీతోష్ణ స్థితి కెక్కువ వ్యత్యాసముండదు. ఎడారులలో పగలు తీవ్ర మైన యెండయు, రాత్రి కఠోరమైన చలియు కలిగి, యేమొ క్కయు నెదుగకుండునట్లు చేయును. భూమధ్య రేఖయం దట్టిదెన్నడును జరుగనేరదు. ధ్రువములచెంత ఆరునెలలు రాత్రి, ఆరునెలలు పగలు. ఉష్ణదేశములలో నట్లుగాక రాత్రి కిని, పగలునకును స్వల్ప తారతమ్యము మాత్రముండును."

ఉష్ణదేశములలో విషువద్వాయువులు (Trade winds) భూమధ్యరేఖకు దూరముగానున్న అక్షరేఖలలోవలె యెడ తెగని మార్పులవిగావు. అనేక క్రమమును నిశ్చయము నగు శీతోష్ణస్థితి ననుగుణముగ నచటి విషువద్వాయువులును స్థిరములు. వాయువు యొక్క స్థిరత మనుష్యులకుకూడ లభిం చును. ఉష్ణదేశములలో క్రమమైన వర్షము కురియును. సూర్యకాంతియు క్రమముగనుండును. అచటి జనసంఖ్య, దిన సంఖ్య, వర్షము, వర్షపరిమాణము ఇవన్నియు సాంవత్సరిక సమయనియమములకు సమానముగ నుండును. శీతలప్రదేశ ములందన్ననో అంతయు వ్యత్యస్తముగనే యుండును. భూ మధ్యరేఖ యొద్ద వాయువునందు దమ్ముజని తక్కువగనుండును. కాన నచటిగాలి యేడాదిపొడుగునను మృదువుగ నుష్ణముగా నుండును. ఉష్ణభూములు సర్వదా హరిత నీలవర్ణములతో గూడి సువర్ణబింబమును పోలిన సూర్యమండలము కలవై యున్నవి. హరిత, నీల వర్ణములు (ఆకుపచ్చ, నలుపు) సూర్య

శాంతి యీమూడును మనస్సునకు బలమును ఉపశాంతిని కలుగజేయును. రంగులు శక్తివంతములు. పసుపు, ఎఱుపు, గోధుమ లేక బూడిదరంగు వీనికంటెను హారితనీలవర్ణములు మిక్కిలి తక్కువైన శీఘ్రకంపనము కలవి. కావున హారిత నీలవర్ణములు ప్రాణప్రదములును, బలప్రదములునై యున్నవి. ఉష్ణభూములలో శ్యామల శాకసమూహము సమృద్ధిగనుండును. కనుక నచటిగాలి పరిశుద్ధము, నారోగ్యవంతమునై యున్నది. శాశ్వతశ్యామమై నిత్యజీవనాంశములగు వృక్షకోటితో నిండియుండు దేశమే మానవుని నిజగేహము. ఏలన హారితవర్ణశాఖములు మనము విడిచిన విషయుతమగు బొగ్గుపులుసుగాలిని విడదీసి దానిలోని బొగ్గును స్వీకరించి శుద్ధమైన ప్రాణవాయువును ప్రసరించును. ఇందుమూలమున నవి మనకు ప్రాణదానము చేయుచున్నవి. ఇట్టిచెట్లుగల దేశమే మనదేశము. ఉష్ణదేశపు నారికేళవనములు మనుష్యుల యొక్క నిజనిలయములు. ఆచెట్ల యొక్క దీర్ఘపత్రములు ప్రాణవాయువును సిద్ధముచేయుటయందు మిగుల నిపుణతగలవై గాలిని శుద్ధిచేసి మనుష్యులను పోషింపగలుగుచున్నవి కొబ్బరికాయలో అల్బుజని చాలతక్కువగ నుండుటచేత కొబ్బరి మిక్కిలి తేలికైన ఉత్తమాహారపదార్థమై యున్నది.

ఉష్ణభూములలో స్వల్పప్రదేశమునగూడ నత్యంతమైన ప్రకృతి శోభను చూడగలము. తులలేని యీశోభ మానవునికి విపులజ్ఞానోపదేశము నీయగల్గును. దేశప్రకృతికనుగుణముగనే దేశీయుల ప్రకృతియు నుండును. హంబోల్టుగారిట్లు వ్రాసిరి: —"ఒక ధృవమునుండి మఱియొక

ధృవమువరకును వ్యాపించి ప్రకాశించు చుక్కల నన్నిటిని ఆకాశ మెట్లుచూపునో, అట్లు ఉష్ణదేశవాసులకు ప్రపంచ మందలి సమస్తవృక్షములను వారి స్వదేశ ందే ప్రకృతి చూపించును.'' ఉష్ణదేశము సూర్యుని కళాశాల. ఉష్ణదేశము భూగోళము యొక్క బృహన్మందిరమైన వస్తుప్రదర్శనశాల. ఉష్ణదేశములలోని సృష్టివైచిత్ర్యము దివ్యమును, మిగుల యోగ్యమునునైయున్నది. మనచుట్టునుండు పదార్థములకు మన తలంపులపై, మన యాలోచనలపై, మన వర్తనముపై మిక్కిలి యధికారము గలదు. పుష్పములతో నిండియుండు భూములు, దేవదారువనములు, మహానదులు, పర్వతములు, బయళ్లు, సరస్సులు, పొలములు ఇవన్నియు మనపై తమ కను గుణమగు నధికారము కలవై యున్నవి. కాని యీయధికార ములకు ఉష్ణదేశపు పవిత్రారణ్యములగు నారికేళవనములు అచటి మహాసముద్రము వీనికి మనపైగల యధికారమునకును చాల తారతమ్యమున్నది. ఉత్కృష్ట గుణములుగల ప్రకృతి ప్రతినిధులమధ్య సర్వదా వసించుటవలన యోగ్యమగు ప్రవర్తనమును, మంచి తలంపులును కలవాడై మనుజు డున్నత స్థితిని పొందును. జంతుకోటిలో మనుష్యులను పోలిన జంతువులు కోతులు. ఆకోతులు సూర్యశిశువులైయున్నవి. అవి సహజముగ నెచట వసించునో అట్టి యుష్ణదేశములలోనే మనుజులు వసింపవలయును. కోతి జీవింపజాలని తావున మనుజుడు వసించుట దుస్తరముగదా! వృక్షకోటియందు చక్కని యభివృద్ధిని గని, యెక్కువ పోషకశక్తితో గూడి యుండు తరువులు నారికడములు. నారికేళఫలములే మనకు

స్వాభావికాహారము నీయగలవు. నారికేళవృక్షములు ఉష్ణ
దేశములలోనే వృద్ధినొందును. ప్రాణపూరితములగు టెం
కాయలం దినుచు ప్రాణపూర్ణులై యోగ్యజీవనమును గడప
గోరువా రుష్ణదేశములలోనే నివసింపవలయును. ఉష్ణదేశము
లలో సుస్థిరమగు సుత్తమాహారము శాశ్వతముగా లభిం
చును. ఎచ్చోట ప్రత్యహమును విస్తారమగు నాహారమును
ప్రకృతి ప్రసాదించుచున్నదో అచ్చోటనే ధైర్యోత్సాహ
సంపన్నులు వృద్ధిగాంతురు. ఏమన, మనుష్యులను కృంగ
జేయునట్టియు, వివేకమును కలుగనీయనట్టియు చింత లచట
నుండవు. ఉష్ణదేశములలో అల్ప పరిమాణముగల యాహా
రము తినుటయు చాలును. వస్త్రములు, గృహములు వీనితో
పనియుండదు. కాన కోర్కెలునుండవు. చింతలు లేకపోవుటచే
పొట్టకు దాసులమైయుండక తోడిమానవులకు విముక్తిని,
సుఖసంతోషములను కలుగజేయుటకై పాటుపడుచు హాయి
గా జీవింప గల్గుదుము. కోర్కెలు లేనివారిరాజ్యము ఉష్ణ
దేశములే. అచట భూమినుండి వచ్చెడు పదార్థములపై
నాధారపడియుండ నక్కఱలేదు. వారికి సకలము సూర్యునినుం
డియే వచ్చును. వారు సూర్యదత్తమును, ప్రాణపూరణమును
దివ్యమునగు నాహారమును భుజించి, ప్రాణశక్తితోనిండి యమృ
తదశను పొందుచున్నారు. నారికేళ ఫలములను తినుటయన
గా వృక్షసంభూతులగు సూర్యులను స్వీకరించుటయేయగును.
నారికేళపత్రములు సూర్యుని బోలియుండుటయందును నారి
కేళఫలములు మనుష్య శిరముల బోలియుండుటలోను చాల
లోతైన యర్థమున్నది సుడీ! భూమియనునది మృతసూర్యుని

యుండలి భాగము మాత్రమే. భూమినుండి వచ్చు ఘనపదా ర్థము ప్రాణహీనమును, శక్తిహీనమునై యున్నవి. సూర్యుని నుండి వచ్చు తేజోత్తాపములు అంతరిక్షసంబంధములును, శక్తిమంతములునై యున్నవి. కన్నులు, వెండ్రుకలు ఈ రెండును వెలుగును, ప్రాణమును మిక్కిలి సంగ్రహించును. ఘనమెంతో విస్తారమగు వెలుగును సంగ్రహించి కూడబెట్టును. ఐనను ఇతరదేశములలోని ఫలభక్షకులు పూర్వమున గడపిన యస్వాభావిక జీవనమువలన చెడిన శరీరములు కలవారగుటచేత వారి కన్నులకును, వెండ్రుకలకును, చర్మమునకు సహజ శక్తులు తిరుగ కలుగుటకు కొన్ని శతాబ్దములు పట్టును. భూమధ్యరేఖయందలి నారికేళభక్షకులు మాత్రమే తమ కన్నులు, వెండ్రుకలు, చర్మము ఇవి సూర్యరశ్మిని బాగుగా సేవించుచు యథార్థమైన స్థితిని పొందగల్గునట్లు చేసికొన సమర్థులగుదురు.

భూమధ్య రేఖ కేవల నావల నుత్తర దక్షిణాక్ష రేఖల యొక్క పదునైదవ భాగమువఱకును, సముద్రమట్టమునుండి 600 మీటరుల దూరము వఱకును ఉష్ణమాపకముల ప్రకారము శీతోష్ణ స్థితియుండును. ఈ ప్రదేశ మంతయు టెంకాయ చెట్లకును, అరటిచెట్లకును జన్మస్థానమైయున్నది. ఇచ్చోట మహోన్నత వృక్షములును సుందరపుష్పములును, మిక్కిలి రుచ్యములగు ఫలంబులును, అధిక సంఖ్యాకములగు తరుగుల్మ లతాదులునుకలవు. ఈప్రదేశమునకు తరువాతి యుష్ణ ప్రదేశములలో కూడ యిచటి మాదిరిగనే వృక్షకోటి పొందును. ఉష్ణదేశములను దాటిన పిదప ఉత్తర దక్షిణా

తుషాంశములు. భూమధ్య రేఖకు దూరమైన కొలదిని ఆయా ప్రదేశములలోని వృక్షాదులవృద్ధియు వృక్షజాతుల సంఖ్యయు క్షీణదశను పొందుచుండును. భూమధ్యరేఖకు 4, 5 వేల మీటరుల దూరమున (ఒకమీటరు 39. 37 అంగుళములు) నుత్తరదక్షిణధృవములకు సమీపమున నుండు ప్రదేశములు చాల భాగము మంచుతో గప్పబడి బొత్తిగా తృణ్యా.. తరు గుల్మములు కలవై యున్నవి. పోషింపగల యుద్భిజ్జజాతి యెచ్చోట వృద్ధినొందదో అచ్చోటిప్రజలు సౌఖ్యహీనులును చింతాసంతప్తులునై యుందురు. మనము గాలి వెలుగు వీనికి సంబంధించినవారము. మనము సూర్యసంబంధులము. ఈ భావములను మనము స్వానుభవమునకు తెచ్చుకొనవలయును. మనము విశ్వప్రపంచమునకు సంబంధించిన జీవులమను సంగతిని గ్రహించి యందు కనుగుణముగా నివాసయోగ్యములగు ప్రదేశములను ఆహారమును నిర్ణయించుకొనవలయును. కాని సంకుచిత భావముల కాలవాలమగు దేశీయ, జాతీయ భోజన పానాభిమానమున కెంతమాత్రము నవకాశ మీయరాదు. దేశములకును, జాతులకును సంబంధించిన రాజకీయ దృష్టితో మన నివాసస్థానములకు హద్దులు పెట్టి జూడకూడదు. మనుష్యుడు ఫలభక్షకజాతికి సంబంధించిన వాడను విషయమును నిరూపించుటకు మనుష్య శరీర నిర్మాణమువంటి శరీరనిర్మాణముగలిగి ఫలభక్షకజాతికి చెందియున్న కోతిని దృష్టాంతముగా చూపుచున్నారు గదా! ఉష్ణదేశములే కోతులకు మాతృదేశము లను మాటను మీరేల విచారింపకున్నారు? పూర్తిగా మనుష్యునిం బోలియుండు వాలిడి కోతులు ముఖ్య

ముగా నుష్ణదేశపుజంతువులై యున్నవి. అన్ని విధములను మనుష్యునిబోలియుండుకోతి ఫలభక్షకజంతువు కాబట్టి మనుష్యుడుకూడ ఫలభక్షకజంతువే యనినపుడు కోతులయుదాహరణము ద్వారా ప్రకృతి మనుష్యునికి నివాసమును చూపుచున్నదనియు, కోతు లెచట నుద్భవించునో ఆ ప్రదేశములే మానవునికి వాసస్థానములనియు ననవలదా? ఈన్యాయ వితర్కమెక్కడ? ఫలాహార ముత్తమాహారమని విశ్వసించువారెల్లరు నుష్ణదేశనివాసమునుకూడ విశ్వసింపవలయును. అట్లు విశ్వసింపనిచో వారు పరస్పరవిరుద్ధ విషయములను సమన్వయము చేయగోరువారగుదురు. ఫలభక్షణము, శాశ్వత సూర్యరశ్మిగలదేశము, నిరంతర ముత్పన్నమగు ఫలములు ఈమూడును విడదీయరాని విషయములు. ఇతర చోటులలో ఫలములను పండింపవలయునన్న మిక్కిలి కృషిచేసి కాలమునంతను వినియోగింపవలయును. అట్లు చేసినను ఉష్ణదేశములలోని ఫలములకు సాటిరాక యవి నిస్సారపదార్థములై యుండును. మఱియు నీ నిస్సారపదార్థములకొఱకు కాలమునంతయు వినియోగించుటకంటెను కొద్దిచేలలో కొంచెము కష్టముతో శ్రేష్ఠగుణమును, విస్తారసంఖ్యయు గల కాయలను పండించి మన కాలమును చాలవరకు ఆత్మపారిశుద్ధ్యముకొఱకును, మానవసేవకొఱకును వినియోగించుట కనువుగనుండునట్టి యుష్ణదేశములలోనే వసించుట మేలుకాదో! ఫలవర్గమున చనుగు పప్పులు గల కాయలు మనుష్యునికిఁదగిన యాహారపదార్థములు ధాన్యములకు బదు లీకాయలే తినదగినవైయున్నవి. పిండికిబదులు చనురును, చట్టివేడికి బదులు కాం

తిన్ని, వేడిమిని, సగముదగ్ధమై యమ్లజని వాయువుతో నిండియుండునాహారమునకు బదులు యెంతమాత్రమును దగ్ధముచేయబడక స్వల్పమగు నమ్లజనితో కూడియుండు నాహారమును కాయ లేయిచ్చును. భావికాలమున కత్యంతావశ్యకమగు మితవ్యయసమస్య నివి పరిష్కరించును. చమురుపప్పులకాయలె తినదగినవైనచో ఆకాయలచెట్లను సాగుచేయుటకు వలయు మంచినేలలెట్టివి? ఏట్టికాయలచెట్టు శ్రేష్ఠమైన ఆహారమునియ్యగలదు? స్వల్పానుభవము కలవారు ఆయాందేశీయు లాయాదేశములలో వృద్ధినొందునట్టి కాయలచెట్లను నాటి పెంచవలయునని చెప్పుదురు. కాని యెక్కుడనుభవముగల మేమిట్లు చెప్పుచున్నాము. ఏకాయ సూర్యుని శక్తినమితముగా తనయందిముడ్చుకొనునో ఏకాయ మనలను దృఢగాత్రులను, దృఢమనస్కులను జేయగల్గునో, ఏకాయ మన కనుకూలముగనుండునట్టి స్థితిగతులలో వృద్ధినొందునో, ఏకాయ తనమాదిరిగా మనముకూడనుండునట్లు అనగా దుస్తులుధరింపక గాలిలో వెలుగులోనుండునట్లు ప్రోత్సహించునో, ఏకాయ తల్లిపాలకును, ఆవుపాలకును బదులుగా ఆబాలవృద్ధముగ నందఱును సేవింపదగినపదార్థమో, ఏకాయ పాలు, మీగడ, వెన్న వీనినన్నిటిని తనలోనొక్కరూపముతో నిముడ్చుకొనియున్నదో, ఏకాయయొక్కచెట్టు మనకొక తిండినేకాక సకలావశ్యక పదార్థముల నీయగలదైయున్నదో, ఆకాయలను కాచునట్టి టెంకాయచెట్లులనే సాగుచేయుడు.

ఉష్ణదేశములలో టెంకాయచెట్లు వృద్ధినొందును గాన నచ్చోటనే వానిని సాగుచేయుటుచితము. అచట సంవత్సరమునకు పండ్రెండుసారులు టెంకాయలు పండును. అవి [illegible]

కేళవృక్షములు అరువదియేండ్లవరకు నొక్కమనుజుని పోషిం
చును. అక్రోటు మున్నగు చమురుపప్పుల కాయలెవ్వియు
ఫలవర్గమునకు కిరీటతుల్యమును, వృక్షరూపకమేదస్సును,
మనుష్యశిరసదృశమునునగు నారికేళఫలమునకు సమానమై
నది కానేరదు. ప్రకృతిభాషను గ్రహింపగలవారెల్లరు సంజ్ఞా
రూపక నారికేళమునే కోరుకొందురు. జాడీలు, గాజుబుడ్లు,
గిన్నెలు మున్నగు చిత్రములు లిఖించి మనవారు భోజనశా
లకు గురుతులుగా నుంచుచున్నారు. వివాహముజరుగుచోట
వాకిటియందలి తోరణములు, పుష్పములు లోపల వివాహము
జరుగునని మనకుచెప్పును. ఆవిషయమును తెలిసికొనుటకై
వేరొకరి నడుగ నక్కఱయుండదు. టోపీలదుకాణముముందు
వ్రేలాడుచుండు నొకటోపి నిలుచువారిని పిలుచుచుండును.
మనుష్యులవలె ప్రకృతికూడ సాంకేతికచిహ్నముల ద్వారా
తనయుద్దేశమును తెలుపునని మీరు విచారింపరా? మనుష్యు
లయొక్క ఆహారము నామె చిహ్నములమూలమున తెలుపు
చున్నదను విషయమును మీరు గమనింపరా? కాయలకెల్ల రాణి
యగు టెంకాయ మన తలకాయను పోలియుండుటకును, దాని
యతుకులు తలపుఱ్ఱెయొక్క సంధులను పోలియుండుటకును
ఆకాయకు రెండుకండ్లు, నొకనోరు, జుట్టు ననబడు లక్ష
ణము లుండుటకును కారణమేమో మీకు తెలిసినదా?
నారికేళవృక్షము నరులకెల్లం దల్లియై యున్నదెందులకో,
మనుజునివలెనే సూర్యప్రియమై యెందుకున్నదో మీకివు వ్య
క్తమైనదా? నారికేళమునకు జన్మభూమియగుదేశమే, మానవుని
స్వదేశమనియు, మనుష్యు లుష్ణదేశమునకు సంబంధించినవా

ర్షనియు, నుష్ణదేశములలోనే మనుజుడు తిరుగ నిజమైన మనుజుడు కాగలడనియు మీరంగీకరింతురుగదా!

## క్రీస్తు, బుద్ధుడు, మహమ్మదు.

మహానుభావులగు నీమతకర్తలు మువ్వురును ఉష్ణదేశపు సూర్యపుత్రులే. ఈముగ్గురి యొక్క జన్మస్థానములు నుష్ణదేశములే. ఉష్ణదేశవాసులగుటచే వారుచింతారహితులును పరార్థపరులును నై జ్ఞానానందపూర్ణులు కాగలిగిరి. క్రైస్తవమతము బౌద్ధమతము, మహమ్మదీయ మతము ఈమూడుమతములును సూర్యశక్తివలన నుత్పన్నమైనవే. నిజమైన క్రైస్తవులును బౌద్ధులును, మహమ్మదీయులును ఉష్ణదేశములలోనే చింతారహిత జీవనమును బోధించునట్టి తమతమ మతముల కనుకూలముగా జీవింపగలరు. ఆకాశము, సూర్యుడు నేప్రదేశమున సకలపదార్థములను మనుజుల కిచ్చుచుండునో ఆప్రదేశమున మానవు డన్నివస్తువులను తోడి మానవుల కీయగల్గును. భూమధ్యరేఖకు దూరముగాఁబోయినకొలదిని మనుజులు తమకొఱకు తాము పాటుపడవలసినవారై స్వార్థపరులును, మతాసక్తిలేనివారలునునై బ్రతుకునట్లు నిర్బంధింపఁబడుచున్నారు. నిజమైన క్రైస్తవులు అనగా వట్టిమాటలుచెప్పువారు కారు. ఆచరించువారు క్రైస్తవమతమున నుండవలయుననిన తిరిగి ప్రాణదాతయగు సూర్యుని నాశ్రయింపవలయును. చీకటిని, చలిని విడిచి దూరముగా బోవలయును. ఉష్ణదేశములు మన ప్రయత్నము నపేక్షింపకనే ప్రతివస్తువును మన కీయగలవు. ఇచ్ఛోత్పాటనుమాత్రమే యిహసంబంధము కాని క్రైస్తవధ

మును నెలకొల్పవలయును. సూర్యుని యొక్క గురుత్వాకర్ష ణమునకు మనశిరస్సులను కేంద్ర స్థానములను చేయవలయును. పొట్టలకు బానిసలమై యుండక బలమును, ప్రాణము నీయగల సూర్యకాంతినుండి పోషకపదార్థమును స్వీకరించుటకు నేర్చు కొందము. నేత్రములతోడను, మెదుళ్ళతోడను, అంతరిక్ష వాయువులను స్వీకరించు విధానము నభ్యసింతము. చర్మము తోడను, శ్వాసకోశములతోడను, వాయుభక్షణము చేయవ లెను. పొట్టలకు బానిసలమై పడుచున్న కష్టములనుండి విము క్తులము కావలయును.

# ఉష్ణప్రదేశములే నివాసయోగ్యములు

ఇక్కాలమున మానవులు బంగారమునే దేవునిగా భావించుచున్నారు. నగరములని పిలువబడు జాతిమైదానము లలో బంగారమును తీయుటకై కోటానకోట్ల జనులు పరి భ్రమించుచున్నారు. బంగారముకడ కేగుమార్గము మృత్యు వుకడకే తీసికొనిపోవును. సూర్యరశ్మియను బంగారము, అంత రిక్షవాయువు, మేధోశక్తి, సునీలాకాశము నవయుగమునకు కావలయును. మన మెదడు కేంద్రీకృత సూర్యమండలమును, అంతరిక్ష వాయుసంచయస్థానమును నైయున్నది. ఇపుడు మనము పొట్టలద్వారా సంచయస్థానములను నింపుచున్నాము. భవిష్యత్కాలమున (చింతారహిత జీవనము నవలంబించినచో), నన్నునో నేలచాకునట్లు పెరిగిన శిరోజములు రాజాచ్ఛాదనము లవలె మనలఁజుట్టుకొనియుండ, అంతరిక్షవాయుగ్రాహకము

లగు నాశిరోజములతోడను, నేత్రంబులతోడను వైహాయసమును ప్రాణమును సంగ్రహింపగల్గుదుము. సూర్యుని వెలుగును తిని, సత్యమును పానముచేయుదుము. తత్వవిచారకులు అప్రత్యక్షమైనదానికే యాధిక్యతనిచ్చిరి. కాని ప్రత్యక్షభాగమునుగూర్చి శ్రద్ధతీసికొనలేదు. "ఘనీభూతమును, చైతన్యరహితమునునైన సూక్ష్మము స్థూలమనబరగును. నిర్మలంబును, చైతన్యపూర్ణంబును, వాయురూపకంబును నగునది సూక్ష్మంబనబరంగును." అంతయు నాధ్యాత్మికమే. స్థూలదృష్టికి గోచరించు నదంతయును ఘనీభూత సూక్ష్మతత్వమే. ప్రతివిషయమును భావముల యొక్క దృశ్యమే. ప్రత్యక్షా ప్రత్యక్షములై యుండు నీస్థూలసూక్ష్మతత్వము లొకటినివిడిచి యొకటి యుండనేయుండవు. అట్లుండుననుట మానవుని యొక్క బుద్ధి ప్రమాదమేయగును. ఇది భావికాలపు నవవివేకము. ఇందు మతమును, శాస్త్రమును సమన్వయమునొందును. ఇది యిగుల ప్రాచీనమైన నూత్నమతము. ప్రొఫెసర్ ఒస్కార్ కారస్కాట్టుగారిట్లు వ్రాసియున్నారు. "భూమిమీది సకలశక్తులును, సూర్యునినుండియే పుట్టుచున్నవి. సూర్యకిరణముల ద్వారా భూమి పలువిధంబుల పనిచేయుచున్న నిరవధిక ప్రాణశక్తిని సంగ్రహించుచున్నది. వృక్షకోటియొక్కయు, జంతుకోటియొక్కయు ప్రాణమువలెనే మనుష్యులయొక్క ప్రాణముకూడ మహాచ్ఛక్తియగు సూర్యశక్తిలేనిచో యసంభవమగును.

"మనము స్వీకరించునాహారము సంతృప్త సూర్యశక్తియై యున్నది. సూర్యశక్తిని మనము తిన్నగా జీర్ణముచేసికొన

చున్నాము. ఆతపస్నానముల యొక్క ఆరోగ్యకరలక్షణముల నుబట్టియు మొక్కలును, జనులును, వెలుగులేనిచోట జీవింపక పోవుటను బట్టియు నీ సంగతి నిర్ధారణచేయ బడుచున్న ది. మనయీభూమిపై గోచరించు దృశ్యమంతయు ప్రాణమంతయు సూర్యుని యొక్క శక్తులనుండియే యుద్భవించును.” సూర్యశక్తులనుపయోగించుకొను వారి కవి విరివిగా లభించును. ఆదినుండియు వృక్షములు, జంతువులు తెలిసియో తెలియకయో మనదేహములు కూడ యీ సూర్యశక్తులనుపయోగించుకొనుచున్నవి. ఇపుడెంతమందినో మనసోదరులను బొగ్గుతీయుటకై గనులలోనికంపి మనుష్యమాత్రునకు పనికిరాని యయోగ్య జీవనము గడుపువారినిగా జేయుచున్నాము గదా? బొగ్గును గాల్చి వేడిమిని శక్తిని నిలువచేయుచున్నాము. కాని యీ విధముగా మనము సంపాదించుశక్తి మిక్కిలి తక్కువశక్తియే. జలముల చెంతదాహమువలన జచ్చువారివలె సూర్య ప్రియమగల వరముల నెఱుంగక మన మవివేకులమైపోవుచున్నాము. భూమధ్యరేఖను సమీపించి సూర్యరశ్మిని పానముచేయుడు. సూర్యశక్తులనెల్ల సంగ్రహించి కూడబెట్టుకొని పూర్వమొకప్పుడుండిన రీతిగా నుండుడు. సూర్యమండలమను తల్లియొద్ద నంతరిక్షక్షీరముల గ్రోలి మఱల మనుష్యులుకండు. మందుల తోడను వైద్యులతోడను పనియుండదు. జ్యూలియస్ హెన్సెల్ (Julius Hensel) గారిట్లు చెప్పియున్నారు.“ (1) సూర్యకిరణ తప్తమగు వాయువు నుండి బహిర్గతమగా పదార్థము మనయందలి జీవబీజ పదార్థము (Protoplasm) తో నేకీభవించును. (2) సూర్యునినుండి

వెడలునట్టి ఆవిరి రూపకములగు పదార్థములు జీవబీజ పదార్థముతో మిశ్రమమై ఆకృతులను నిర్మించును (3) మనుష్యదేహమునందలి కండరములు స్నాయువులు నరములు ఇవన్నియు సూర్యుని యొక్క ఆవిరులవలననే నిర్మితమగుచున్నవి." సూర్యరశ్మిలో నుండుడు. సూర్యకాంతికి నిలయమగు దేశములలో వసింపుడు. నాగృహమే ప్రపంచ మనుకొనవలదు. ప్రపంచమంతయు నాగృహమే ననుకొనవలయును.

——:o:——

## సూర్యగీతము

వట్టి యొలుక వలన • సౌఖ్యము లేదు
తెలివితోడి పనుల • వలన గలుగు
సౌఖ్యమది యెఱింగి • జాగుచేయక మీరు
ఖరకరు దెస కేగ్రి • మనలవలయు॥
ఏమనిన నిత్య • మిచ్చు ప్రాణంబును
బలమును, వెలుగును వి•వస్వతుండు
సుఖము శాంతము పరి•శుభ్రత తేజంబు
నాతడే యొసంగు • నందఱకును॥
జీవితపు సమస్య • లేవియైన పరిష్క
రించి యన్నిటి సమ •రించ జాలు
సూర్యుడొకడె యెన్ని •పర్యాయములనైన
నాగరికత ముక్తి • నీగలేదు.
ఉత్తరంపు నాగరికత • యత్తమిల్లి
మనకు సూర్యుని తోడుత • మైత్రిగల్ల

యస్మ జీవితమును ము_క్తి ♦ నందజేయు
కారణములు బయల్పడ ♦ గలవు తలప.
ఒక శతాబ్దము ముగిసె నిం ♦ కొక శతాబ్ద
మిపుడు మొదలిడె నీశ్వర ♦ కృప యనంత
మది యొకప్పుడు గూడను ♦ కొదువ గాదు
అతడు క్షమియించె మన పాప ♦ వితతి నెల్ల.
ఈ శతాబ్దంబునం బర ♦ మేశు కరుణ
కడు సమీపమై మన భూమి ♦ నడరగలదు
రవిని సేవింపుడీ స్వర్గ ♦ రాజ్యమిదిగొ
తెలియుడని చెప్పుచున్నాడు ♦ దేవుడిపుడు.
అధిక సంఖ్యాకులగు ప్రజ ♦ లల్ల యదిగొ
సూర్య రాజ్యమునందున ♦ పర్యటనము
చేయుచున్నారు ముక్తికి ప ♦ సిడిని వారు
వదలి పర్విడినా రర్క ♦ వసువు గోరి.
నారికేళవృక్షచ్ఛాయ ♦ జేరి వారు
శ్రేష్ఠతమమగు తత్ఫల ♦ శ్రేణితోడ
జీవయాత్రను గడపుచు ♦ దేవదేవు
బాడుచున్నారు సంతుష్ట ♦ భావములను.
నరసమూహ మింక ♦ చిరకాల మంధకా
రమున నుండబోదు ♦ తమముబోయి
తెల్లవారె పోయి ♦ దినదిన మభివృద్ధి
గనును గాలి వెలుగు ♦ లను భరింప.
తృప్తి నా వసంత ♦ ఋతువానంగును మహా
నంద మొసగు నబ్జ ♦ బాంధవుండు

ప్రకృతిదానము లతి•ప్రమదమిచ్చు మనుష్య
జ్ఞానము లొనరించు • జ్ఞానిసగను.
మనుజజాతి రోగ • మయ హృత్ప్రదేశముఁ
బరి వసంతమేలు • మఱొక తూటి
నిత్యసుఖమువచ్చి • నిఖిల దుఃఖంబులఁ
బాధలను జయించు • ప్రబలశక్తి.
ఉత్తరంబు విజన • ముత్త యెడారియూ
పల్లె పట్టణములు • పాడువడును
ప్రకృతి యొక్క పిలుపు • పాటించి మానవు
లుష్ణభూమి కేగి • యుండుకతన.
పశువులును సామాన్యముల్ • ప్రకృతిమాత
శాస్త్రములు వాని పాలించు • జనములెల్ల
నాగరికతాభయంకర • నఖరదత్త
మరణదశనుండి లేతురు • మరలబ్రదికి.
బాధలును, వేదనలు సర్వ•పాతకములు
పటలిపోవ జనులు తిర్గి • బ్రదికినారు
గతయుగంబుల కల్పిత • కత వితాన
చావును తమంబు మృషలయ్యె • శాశ్వతముగ.
చావు, రోగము, నిసి తమ•చాయ లెపుడు
బలుపుభూమిని మానవుల్ • వదలినారు
వారు సుఖులు, నమలులు నా • బాలురు రవి
శిశువులైనా రహా చిట్ట•చివర కిట్టు.
వారు కన్గొనుచుండిన • స్వప్న జాల
మిపుడు నిజరూపమును దాల్చి • యేగుదెంచె

వారలెల్లరు నము లేక • భావము కల
వారలందఱు నధికారు • లై రహింతుర్.
వారలెల్లఱు సంపూర్ణ • ప్రాణయుతులు
చీకటిని మిత్తినిఁ వారు • చేతికోలది
విసరి దూరంబుగా పార • వేసినారు
భానుని స్వతంత్రావని • లోన విజయ
గీతములు పాడుచుందుర్ సం • ప్రీతివారు
నీకు వందన మోసర్వ • లోకనాథ
మాకు నీ వొసంగిన దిన • మణి తమమును
తఱుముటయెగాక బ్రదుకెల్ల • తన్మయతను
గాంచునట్టి సౌఖ్యము నీయ • గలిగినట్టి
రజతమును బోలు శాశ్వత • రశ్మి నిచ్చె.
ఉష్ణదేశార్క సేవన • మున్నయెడల
ఈశ నీదు రాజ్యమును గ్ర • హింపవచ్చు
ననియు భక్తిమై నీసేవ • లాచరించి
నిత్యనియు దెల్పు మీ జను • లందఱకును.

---

# నారికేళ కృషి

నారికేళము చింతామణి. నారికేళవృక్షము ప్రాణవృక్షము. నారికేళవనము మనుజుని నిజనికేతనము. నారికేళమును సాగుచేయుట యనగా మిక్కిలి చిన్న నేలపై తక్కువ కష్టముతో, తక్కువ ఖర్చుతో, తక్కువ కాలవ్యయముతో, నెక్కువ శ్రేష్ఠమును, కడుంగడు విస్తారమునగు నాహార ముత్పన్న

ము చేయుటయైయున్నది. ఇయ్యది సమస్తప్రపంచము యొక్క సాంఘిక, ఆర్థిక సమస్యలను పరిష్కరింపగలదు. కొలది నేలలో, స్వల్పవ్యయప్రయాసలతో, ఉత్తమ పోషక శక్తిగల యాహారము జంతుకోటివలనగాని, వృక్షకోటివలనఁగాని లభించుచున్నదా ? పశువుల వలన లభించు నాహారముకంటె వ్యవసాయమువలన లభించు నాహారము ఆరురెట్లధికముగ నున్నది. పశువులను పెంచుట లాభకరముకాదు. కావున వృక్షమే మనకు సమాధానము నీయవలయును. కూరగాయలు, మూలములు, పిండి, శర్కరాయుతములగు పండ్లు ఇవియెవ్వియును శ్రేష్ఠతమాహారపదార్థములు కానేరవు. మనుష్య శరీరమున కావశ్యకములగు మూలద్రవ్యములన్నియు క్రొవ్వు చమురు రూపమున దేనియందుకలవో అట్టి చమురుపప్పుతో కూడిన కాయలంగాచు వృక్షములే కేవలము నుత్తమాహారము నీయగలవు. అన్నిరకముల చమురుపప్పులకంటెను ఉష్ణదేశీయమైన చమురుతోగూడియుండు కొబ్బరయే శ్రేష్టము ననుపమానమ్మునైన యాహారపదార్థము. పశుపోషణము, వ్యవసాయము వీనితో పోల్చిచూడగ నారికేళకృషి ముప్పదిరెండురెట్లెక్కువ లాభకారిగనున్నది. పశువులను పెంచువాని కొక్కనికి కావలసిననేల వ్యవసాయముచేయుట కారుగురికిని, నారికేళ కృషిచేయుటకు ముప్పది యిద్దరకును సరిపోవును. పశుపోషణమువలనను, సేద్యమువలనను కలుగునట్టి యనేకవిపత్తులను గూర్చి విచారించినచో నారికేళకృషి యెంతయే నభివృద్ధికరమను సంగతి గోచరించును. వర్తమానకాలమున మనుష్యమానసము నాక్రమించియున్న సర్వసమస్యలును—కొండలు

కోటీశ్వరులుగ నుండుటయా? సర్వులు ధనమును సమానముగ పంచుకొనుటయా? యుద్ధమా? శాంతియా? స్త్రీలకు సమానాధికారములు, జీవనమునకగు సమితవ్యయములు, స్థలము, దుస్తులు, ఇంక ననేకములునగు నీసమస్యలన్నియును ఉష్ణదేశమునందలి మార్తాండమండలము, నిత్యఫలదాయియగు నారికేళవృక్షము నగ్నజీవనము ననువానివలన చక్కగ పరిష్కరింపబడును. స్వర్గరాజ్యమున కాసించుచు నది దూరమున నున్నదని తలంచుచున్న యోజనులారా! మేల్కొనుడు! ప్రయాణ సన్నాహముచేయుడు. నారికేళరాజ్యమగు సూర్యరాజ్యములో ప్రవేశించి సూర్యశిశువులుకండు.

## దేశాభిమానమా? సూర్యానువర్తనమా?

### జాతీయమితవ్యయమా? సర్వజనీన మితవ్యయమా?

దేశాభిమానము, జాతీయమితవ్యయమనునవి మిక్కిలి సంకుచితభావయుతములగు సమస్యలైయున్నవి. ఈరెండును జన్మభూమియను మంటిగడ్డనంటి పట్టుకొని దానిని సాధ్యమైనంతవఱకు సారవంతమైనదానినిగ చేయుటకు ప్రయత్నించును. ఈరెంటియొక్క యోచనయు, పనియు నొకచిన్న సున్నలో నిమిడియుండును. "నాజన్మభూమిలో తక్కువ వ్యయప్రయాసలతో యెక్కువయాహారము నేనెట్లుకలుగ చేయనేర్తును" అని దేశాభిమానియడుగును. సర్వజనీనమితవ్యయమునాసించునట్టి సూర్యాభిమాని యిట్లుచెప్పును:—

"సకలప్రాణులవలె నేనుకూడ సూర్యప్రాణినైయున్నాను. ఉష్ణదేశములో సూర్యశక్తి మిక్కుటముగా

లభ్యమగుటచేత నచ్చటి జంతుకోటి యొక్కయు వృక్షకోటి యొక్కయు వికాసము మిక్కిలి సహజముగనుండును. ఉష్ణ భూములలో భూమధ్యరేఖయొద్ద నాస్థలముకలదు. ప్రాణిపూరితములగు నుష్ణప్రదేశములే నాజన్మస్థానములు. అయ్యవి విశ్వజనీనమైన, సర్వజనీనమైన, మితవ్యయమును కోరువానికి సకలాభీష్టప్రదాయినియగు నాహారమును సమృద్ధిగ నీయగలవు. ఆయాహారము చిన్న నేలపై, స్వల్పప్రయత్నమువలననే గొప్పపరిమాణమును, ఉత్తమోత్తమ గుణమును గల మనుష్యాహారమును ప్రసాదించునట్టి నారికేళ వృక్షమునుండి వచ్చుచున్నది. నారికేళభక్షణము, సర్వజనీన మితవ్యయవాదమునను నవి స్వదేశాభిమానమును, జాతీయ మితవ్యయవాదమునుపూర్తిగ నంతరింపజేయును. భూమధ్యరేఖయొద్దనుండుప్రదేశము మనుష్యజాతియొక్క యథార్థనిలయము. అదియే స్వదేశము కాగలదు. జాతీయభావమునకు బదులు విశ్వజనీన భావమును, జాతీయ మితవ్యయ వాదమునకు బదులు సర్వజనీనమితవ్యయ వాదమును రాగలవు. ఒక్క రాజ్యమునకు పౌరుడగువాడు ప్రపంచమునకెల్ల పౌరుడు కానేర్చును. ఒక్కదేశమును ప్రేమించు దేశాభిమాని లోకమంతయు స్వదేశమేనని తలంచు జగన్మిత్రుడగును. భూపుత్రుడు సూర్యపుత్రుడగును. ఇతర సహాయము నపేక్షింపక మనుష్యులు జీవింపఁగలిగినచో సాంఘిక సమస్య పూర్తిగ పరిష్కరింపఁబడును. మనుష్యుని యావశ్యకతలు మిక్కిలి తక్కువగ నున్నవి. ప్రకృతి సకలావశ్యకతలను తీర్చుచున్నది.

అతడు ఇతరులపై నాధారపడనక్కరలేకుండ చెట్లను నాటి పెంచుచు గ్రామవాసములను కలిగియుండ గలడు. సర్వశక్తికి నుత్పత్తిస్థానమగు సూర్యునిపై నాధారపడినచో ఇతరులపై నాధారపడవలసిన పని యుండనేరదు. సూర్యునిపై నాధారపడియుండువానికి సకలమును సూర్యుడే యిచ్చును. పక్వపఱచిన ఫలములను, వెలుగును వేడిమిని సూర్యుడిచ్చును. సూర్యరశ్మి దుస్తులకుబదు లుపయోగపడును. సూర్యరశ్మియె వానికి సెగడి. విలువంపుగనుండు నాకాశమో, వెదురుతోడను తాళపత్రములతోడను నిర్మింపబడిన కుటీరమో వానికి గృహమగును. ఇట్టిస్థితిగతులలో ప్రతివాడును తనకుతానే యజమానియై యుండును. యజమానులు సేవకులు ఎల్లవారు యజమానులే. సేవకులు లేనేలేరు. దరిద్రులం లేరు. ధనికులులేరు. ఒకరికొకరు సేవకులుగ నుండుటకుబదులు పవిత్రజీవితమునకు సేవకులైనసుఖింతురు. మనుష్యశక్తికి బదులు సూర్యశక్తి నుపయోగించుటయే సాంఘికసమస్యను పరిష్కరించుటయైయున్నది. ఇది యుష్ణదేశమున మాత్రమే సాధ్యమగును.

## జంతువులక్రొవ్వా? కొబ్బెరక్రొవ్వా?

జి. వి. బంజి (G. V. Bunge) యను శాస్త్రజ్ఞుడు జంతువులక్రొవ్వు, శాకజాతిక్రొవ్వు నుపయోగించి చేసిన పరిశోధనలనుగూర్చి శారీరక రోగనిదాన రసాయనశాస్త్రమను తనగ్రంథములో వ్రాసియున్నాడు. అందలి విషయ

ములనిట వివరింతును. నాలుగుకుక్కలలో రెంటికి మాంసపు క్రొవ్వును, ఒకదానికి ఎల్లగిసవిత్తులనూనెను, ఒకదానికి కోసు కూరజాతి మొక్కయొక్క విత్తులనూనెను పెట్టిరి. నాలుగు కుక్కలకును భిన్నములగు నాచమురులు జీర్ణమైనవి. ఒకకుక్కను 19 దినములు పస్తుపెట్టిరి. అపుడు దానితూనిక నూటికి 32 వంతులచొప్పున తగ్గిపోయినది. పిమ్మట 14 దినములు దాని కాహారమిచ్చిరి. ఈ 14 దినములలో 200 గ్రాములమాంస మును, 2850 గ్రాముల మాంసపుక్రొవ్వులోని యష్టువు లను ఆకుక్కతినియెను. అపుడు నూటికి 17 వంతులచొప్పున దానితూనిక హెచ్చినది. తరువాత నది చంపబడినది. దానిలోపల (Panniculus adiposus) పానికులస్ అడిపోసస్ అనబడు పదార్థ మధికవృద్ధి నొందియుండెను. దానిప్రేవులలో విస్తారమైనక్రొవ్వు జీర్ణించియుండెను. దాని కారిజము బాగుగా క్రొవ్వియుండెను. వంటద్వారా క్రొవ్వును విడదీయగా 1100 గ్రాములు గట్టిక్రొవ్వు దానినుండిలభించెను. ఆక్రొవ్వు 40 డిగ్రీల వేడిసోకినపుడు మాత్రము కరఁగుచు సాధారణ శీతోష్ణతగలగదిలో కరఁగకుండ గట్టిగనేయుండెను. దీనినిబట్టి యీక్రొవ్వు కుక్కయొక్క శరీరమునందలి సహజమైనక్రొవ్వు కాదనియు, దానికిపెట్టబడిన మాంసపుక్రొవ్వు సారూప్యతచెంద క ప్రేవులలో నిలిచియున్నదనియు తెలియుచున్నది. ఏల యన కుక్కక్రొవ్వు 20 డిగ్రీలవేడి తగులగనే కరఁగిపోవును. ఇది 40 డిగ్రీలవేడి సోకిననేగాని కరగలేదు. అది స్వీకరిం చిన మాంసపుక్రొవ్వు దానిశరీరములోని గ్లిసరిన్ (glycerin) అను పదార్థములో కలిసి యిట్లుపరిణమించినది. మఱియొక

కుక్కకు కొసుకూర జాతియొక్క విత్తులనూనె పెట్టిచిరి. కేవలము నూనెనే దాని కాహారమిాయ దాని బలుపుతగ్గిపోయినది. పైరీతినే దీనిలోనికొవ్వు తీసి పరిశోధించగా నది సాధారణ శీతోష్ణతగల గదిలో కరఁగిపోయినది. 28 డిగ్రీల వేడిసోకినంతనే ఆకొవ్వంతయు కరఁగిపోయినది. కావున జంతుతైలములవలెగాక శాకతైలములు చక్కఁగ సారూప్యత నొందునని తేటపడుచున్నది. మఱిరెండు కుక్కలలో నొకదానికి ఎల్లగిసె విత్తులనూనెను ఒకదానికి మాంసపుకొవ్వును పెట్టి పరీక్షించిరి. ఈకుక్కలలోని కొవ్వును తీసి పరిశోధించగా ఎల్లగిసె విత్తులనూనెతో పెంచబడిన దానికొవ్వు గట్టిపడనేలేదు. మాంసపుకొవ్వుతో పెంపబడినదానికొవ్వు బిళ్ళలుకట్టుటయేగాక 50 డిగ్రీల వేడిసోకువరకును కరఁగలేదు. ఈయవస్థ మాంసపుకొవ్వు మున్నగుజంతు తైలములను సేవించునట్టి మనుష్యులకుకూడ సంభవించును. జంతుతైలములు సహజమైన మనుష్యతైలమును కలుగజేయజాలవు. ఆవుపాలతో బిడ్డను పెంచుతల్లి తనబిడ్డ నొకదూడను చేసివేయును. పందిమాంసమును ముఖ్యముగ సేవించువాడు పందికొవ్వుతోడను. పందికిసంబంధించిన పనికిరాని పదార్థములతోడను నిజశరీరమును నింపివేయును. అతడు పందివిషమువలన బాధపడును దేశదేశములుతిరుగు తెగలవారును కొండవాండ్రును నగు జనులు పశువుల విషమువలన బాధపడుచున్నారు. వారి ప్రవర్తనమునకు పశుత్వమే సంభవించినది. చేపలందిని జీవించు జాతులస్థితియు నిట్టిదియె. పావురమునుకాల్చి రెండు పెద్దముక్కలుతినినపిదప పారావతవిషమువలన నేను బాధపడు

చున్నానని కోటీశ్వరుండగు సుఖభోగి తలంచునా? గొఱ్ఱెమాంసము తినినపిదప గొఱ్ఱెవిషమువలన బాధపడుచున్నానని యతడు తలంచునా? ఒకానొకవిద్యార్థి తనస్నేహితునిజూచి "నీవాచక్కని యెద్దుయొక్క పెదవులను ముద్దుపెట్టుకొందువా?" అనియడిగెను. అపుడాస్నేహితుడు "ఎంత తెలివితక్కువ ప్రశ్న" అనిపలికెను.

అంత విద్యార్థి "తెలివితక్కువ ప్రశ్నయా? అది నేనెఱుంగ! నీవెపుడును ఎద్దుపెదవులతో సిద్ధముచేయు కూరవంటి రుచిగల పదార్థము మఱియొకటి లేదని నాకు చెప్పుచుందువు. ఎద్దు పెదవులను తినుటకు రోతపడని వానికి ముద్దుపెట్టుకొనుటకు రోతయేల"? అనియెను. ఒకతండ్రి తన కొడుకు దుస్తులపై నేదియో పోసికొనినందున "నీవు నిజమైన పందివే"యని తిట్టెను. తిట్టునపుడు తాను తొడమాంసమును తినుచుండెను. "నీవు చంపకూడదు" అనునది బైబిలులోని యైదవ యాజ్ఞ. మనుష్యుని చంపకూడదనియె దీని భావమని క్రైస్తవులు నిర్వచించినారు. చంపకూడదు, అను దానికి మనుష్యుని మాత్రమె చంపకూడదని యెట్టులర్థము చెప్పనగును? జంతువుల క్రొవ్వు పశుత్వము నొదవించును. తల్లి పాలకును, మనుజుల క్రొవ్వునకును సమానమైన క్రొవ్వు నీయగల వృక్షమును మనము కనుగొనవలయును. జంతుకోటికి కిరీటమువంటిదగు మనుష్యజాతికి కావలసిన యాహారము, క్రొవ్వు, వృక్షకోటికి కిరీటమువంటిదగు వృక్షమునుండియే రావలయునని ప్రకృతి యెఱుంగును. వృక్షకోటికి కిరీటతుల్యమైనది నారికేళతరువే. మనుష్యశిరములవంటి కాయలంగాచు

నారికేళవృక్షమే మనుష్యుని క్రొవ్వునకు సమానమైన క్రొవ్వు గలపదార్థమును మనకీయగలదు. చిత్రకారులందఱికంటె నెక్కువ నేర్పుగల చిత్రకారుడైన సృష్టికర్త మనకొఱకు నిర్మించిన సకల పదార్థములకును గుఱుతుల నేర్పఱచియే యున్నాడు. కావున జంతువులపై నాధారపడి పరాన్నభోజులు కానలదు. కోతి మేకపాలు కుడుచుటకు సిగ్గుపడును. కాని మనుష్యుడు ఆవులు, గేదెలు, గొఱ్ఱెలు, మేకలు, ఒంటెలు, వీనిపాలు త్రాగుటకుగాని, ఆవుపాలతో తన పిల్లలను పెంచుటకుగాని సిగ్గుపడుటలేదు. ఎందువలన ననగా యోచింపనలవి కానంతకాలము నుండియు నెన్నో యుగముల నుండియు పరాన్నభోజియై కాలము గడుపుటచే మనుష్యుడు పశుత్వమును పూర్తిగ పొందినాడు. విరుద్ధాహారము శరీరమునకు మనస్సునకుకూడ విషసదృశము. ప్రమాదములు, అబద్ధములు, భ్రమలు మూఢవిశ్వాసములు దానివలన కలుగును. సత్యమును, ప్రేమయు సర్వమతములయొక్క మతములై యున్నవి. నారికేళభక్షణము సత్యప్రేమలకు పూర్ణాదియైయున్నది. మనుష్యుడాధ్యాత్మికజీవి. శరీరము, ఆత్మ రెండునుకలిసి మనుష్యుడుగ నున్నవి. ప్రతిమనుష్య దేహమునందును, దైవతుల్యమైన ఆత్మకలదు. సుతిలేని సంగీతపుపెట్టె స్వరైక్యమునకువలె బలారోగ్యములులేని శరీరము ఆత్మవికాసమునకు తోడ్పడజాలదు. కొబ్బెరక్రొవ్వు మాత్రమే మానవదేహమునకు సహజమైన క్రొవ్వు

## నారికేళ తరువు

సీ॥ అమలమై ధవళమై • కమనీయమౌ బోదె సూర్యుని దెసకెల్ల • జూచుచుండు । పక్షియాకలబోలు • భవ్యపత్ర చయంబు ఘనకిరీటంబయి • క్రాలుచుండు । బంగారు వెన్నులు రంగారు పుష్పముల్ • అడెడుపీవన లాకులుండు । భూరిసంఖ్య యు తల । పోల్కయు గలకాయ । లెజ్జిగా పచ్చగా • నెసగు చుండు । గీ॥ పూతమై తెల్లనై క్షీర • పూరితమయి • కొబ్బెర యనంగ లోపలి । గుజ్జునుండు । ఉష్ణభూములలోన ను । హేరా దధికిని । తీరమెచటో యచటనీ య • గారముండు॥

సీ॥ ఉద్భిజ్జజాతియం • దుత్తముడవు నీవు, ఎనలేని రా జ్యంబు • నేలినావు । సాధుత్వమునకును • సత్వంబునకుతావు, దివ్యస్వభావ మొం•దితివి నీవు । సృష్టికిరీటమై • చెలగుజాతికి నీవు, పూజనీయుండవై • పొదలినావు । ఆదిత్యునాజ్ఞమా • యందజేకీన్నివు, భుక్తికింతయొసంగి • పోషించినావు । నీఫలం బుల దినమేము • నీదుశక్తి । సారముల సంగ్రహించి యే • పారగలము । నగములకునెల్ల రాజైన • నారికడమ । నరుల కెల్లను తల్లివౌ •. నారికడమ॥

## శాస్త్రమునకొక్క విజ్ఞప్తి

"తల్లిపాలతో పెంపబడిన పిల్లలు 18 లో ఒక్కరు మరణింపగా జంతువుపాలతో పెంపబడుపిల్లలు ఇద్దరిలో నొకరు మరణింతురు."

జంతువుపాలతో పెంపబడినపిల్లల మరణములకంటె కృత్రిమములగు డబ్బిపాలు మున్నగుపదార్థములతో పెంప

బడిన పిల్లల యొక్క మరణములు చాల హెచ్చుగనున్నవి.” అని ప్రొఫెసర్ జి. వాన్ బంజీ (G. Van Bunge) గారు వ్రాసియున్నారు.

హానియు, మరణము అస్వాభావికజీవనమునకు ఫలితములు. కావున పైవాక్యములకు మనమాశ్చర్యపడనక్కరలేదు. మూఢమతియగు దూడకాహారమైనపాలు తల్లిపాలకు తుల్యమెన్నటికిని గావు. జంతువులపాలు శిశువులకు పశుత్వమును కలుగజేయును. వారినవి విషయుతులను జేయుచున్నవి. జంతువులపాలకు దాస్యము జేయుచున్న మనుష్యజాతి యొక్క విముక్తికై మనము యత్నింపవలయును. పశువులపాలు త్రాగుచు పరాన్నభుక్కులైయున్న మనుజుల యొక్క విముక్తికే తప్పక పాటుపడవలయును. శిశువులను పెంచుటలో మనలక్ష్యమునందుండవలసినవి బలుపును బలముగల యెముకలును కావు. ఆరోగ్యవంతమైన మంచిమేధస్సు నొదవించుటయే మనలక్ష్యమైయుండవలయును. జీవితము సు నడపునట్టిమెదడు స్వాభావికముగ నుండునేని దానిఫలితమగు శరీరముకూడ స్వాభావికముగనే యుండును. రసాయనిక సమ్మేళనము, పోషకశక్తి ఈరెండును నాడులును, ఎముకలును చేరియుండు మానవదేహమునకు బాగుగా సరిపడియుండునట్లు నిర్మితమైయున్న పదార్థమునుగూర్చి శాస్త్రము శ్రద్ధతీసికొనవలయునని మాకోరిక. మానవదేహమునకర్హమైన యాహారము నారికేళఫలమని సిద్ధాంతపఱచుటకు శాస్త్రమునకు కొంతకాలము మాత్రము కావలసియున్నది. “శాస్త్రీయమైన పథ్యమింకను కన్పట్టలేదు.”

అని వర్చో (Virchow) గారు చెప్పిరి. అట్టిది నారికేళఫలమే. నారికేళము శ్రేష్ఠతమాహారమై తల్లిపాలకు బదులుగ వాడుటకు మిక్కిలి సహజమైన యాహారపదార్థమైయున్నది. తల్లులు తమపిల్లలను ఆవుపాలకుబదులు కొబ్బరిపాలనుపోసి పెంచునట్లుచేయుటకై నారికేళమాతనుగూర్చి శాస్త్రములన్నియు సంపూర్ణశ్రద్ధ వహింపవలయును. మంచిరక్తమును పట్టించునది కాదు మనము కోరదగినది. సహజమైననాడులను మనుష్యనాడులను నిర్మించునట్టిదియే ముఖ్యముగ కోరదగినది. లిబిడెఫ్ (Lebedaff) మంక్ (Munk) జంతువులపై పరిశోధనలుసల్పి తినబడినక్రొవ్వు జీర్ణమగుచున్నదని ఋజువుపఱచినారు. క్రొవ్వు జీర్ణమగుటయన శ్వేత ధాతువు జీర్ణమగుటయే కావున నెవరెవరు జంతువులనుండి క్రొవ్వును స్వీకరించుచున్నారో వారలెల్లరు పశుత్వమును కలుగజేసికొను వారగుచున్నారు. జంతువులన్నియు మనుష్యునికంటె చాలహీనమైన వగుటవలన మనుష్యశరీరమునకు కావలసిన సమానపదార్థము నవి యియ్యజాలవు. కనుక మనుష్యునిమేదస్సు వృక్షజమగు శ్వేతధాతువువలననే నిర్మాణము కావలయును. నారికేళమొక్కటియే మనుష్యునికి కావలసినవాని నన్నిటిని కలిగియున్నది. అది మనుష్యజాతియొక్క వృక్షమైయున్నది. గొడ్లకుగడ్డియెట్లో, పక్షులకు ధాన్యములు, గింజలునెట్లో, ఉడుతలకు సిందూరవృక్షముయొక్క కాయలును (Acorn) పెంకుగల కాయలునెట్లో అట్లు మనుష్యులకు టెంకాయ సహజాహారపదార్థమై యున్నది.

## టెంకాయ చెట్టు.

నారికేళఫలమునే తినవలయునను సిద్ధాంతమునకు నారికేళవృక్షమే సాక్ష్యము. మనుష్యజాతికి యెద్దు, గొఱ్ఱె, బాతు, చేప వీనికంటె ఉన్నత నారికేళవృక్షమెన్నియో రెట్లెక్కువ యుక్తమైనదను విషయమునెల్లరు నంగీకరింతురు. టెంకాయలను వండకుండనే తినవచ్చును. కాని ధాన్యములు వండనిదే రుచింపవు. తినదగియుండవు. రాగితో బంగారు నాణెములను చేయజాలము. గొడ్డుమాంసము, మాంసము, కోడి మున్నగువాని మాంసము, చేపల శవములు వీనిం దిని స్వర్గీయమానవులను కాజాలము. గడ్డి గింజలును, వండుట వలనను, వేయించుటవలననుజీవమునుగోల్పోయినవియునగు ధాన్యాధులుకూడ స్వర్గీయమానవుని నిర్మింపజాలవు. వివేకియగు మనుజునకు జంతు కళేబరములును, ప్రాణములేని ధాన్యములును నిట్లు చాటి చెప్పుచున్నవి. "నీచస్థితియందున్నట్టియు, చచ్చియున్నట్టియు, నికృష్టాహారపదార్థములమైనట్టియు మేము మిమ్ముల నెట్లు స్వర్గీయమానవులను జేయగలము?" నారికేళవృక్షమన్ననో అన్నివిధములను హేతుజ్ఞానయుక్తముగ నారికేళఫలమునే తినుమని నొక్కి చెప్పుచున్నది.

## ఆహారసమస్యాపరిష్కారము

ముఖ్యముగా మనము దేనిని తినవలయును? శ్వేతధాతువునా? (Albumen) కర్బనుహైడ్రజములనా? (పిండి, చక్కెరనా?) కొవ్వు లేక చమురునా? (Fat or oil) శ్వేతధాతువును గూర్చి నేనెక్కువగ చెప్పవలసి లేదు. లాహ్మన్,

ఛిర్ఛర్, బెన్నర్, పిటర్సన్, రబ్నర్, అన్జివిట్టర్ మున్నగు వారు మనుష్యుడు శ్వేతధాతుభక్షకుడు కాడని స్పష్టముగ చెప్పియున్నారు. శ్వేతధాతువుతో (Nitrogen) సారజనక పదార్థము సమానముగ కలిసియుండును. సారజనకము శరీరమున ప్రవేశించిననాడో, ఆమరునాడో పూర్తిగా బహిష్కరింపబడును. దీనినిబట్టి శరీరమునకు సారజనక మావశ్యకము లేదని తేలుచున్నది. శ్వేతధాతువునందలి క్రొవ్వు, శర్కర ఇవి యెదిగినశరీరము జీర్ణముచేసికొనగలిగినంత భాగము దానికి కావలయును. ఈక్రొవ్వును, శర్కరను విడదీసి యుపయోగించుకొనుటకై శ్వేతధాతుపదార్థమును విభజించి యందలి సారజనకమునెల్ల బహిష్కరించుటయు సారజనకములేని భాగమును వేర్పఱచుటయు తప్పనిసరిగ చేయవలసిన పనులై యున్నవి. ఈపనులనుండి శరీరమునకు విశ్రాంతినిచ్చుట, శ్వేతధాతుపదార్థములను భక్షించుటకంటెను వేయిరెట్లెక్కువ యుక్తమును, వ్యర్థవ్యయరహితమును నగు పనియగును. ఎదుగుచున్న శరీరమునకు అనగా శిశుదేహమునకు శ్వేతధాతువు కావలయును. ఇందుకు సందియము లేదు. కాని యెదిగిన శరీరమున కావశ్యకములేదు. కావలసియున్న మిక్కిలి తక్కువభాగమే కావలసియుండును. తల్లిపాలయందు శ్వేతధాతువు కర్బనుహైడ్రజములు, క్రొవ్వు యీపదార్థముల యొక్క పరిమాణమీక్రింది విధముగనుండును.

శ్వే; క్రొ; క:—1, 6: 3, 4: 6, 1

—1: 2: 4

కర్బను హైడ్రజముల (పిండి, చక్కెర పదార్థములు) యొక్క మండునట్టి వేడిమికంటె క్రొవ్వు రెట్టింపు వేడిమిని

కలిగియున్నది. కావున నొక వంతుకొ్రవ్వు, రెండువంతులు కర్బ్బను హైడ్రొజనములు నగునట్లు లెక్కించినచో శ్వేతధాతువు యొక్కయు, కర్బ్బను హైడ్రొజనముల యొక్కయు పరిమాణము లీక్రింది రీతిగనుండును.

శ్వే: క:- -1: (2×2+4)—1:8.

పసిబిడ్డకు ఒకవంతు శ్వేతధాతువునకు ఎనిమిది వంతుల కర్బ్బను హైడ్రొజనములచొప్పున కావలసియున్నందున శిశువునకు శ్వేతధాతు వెక్కువగ నక్కఱ లేదని తెలియుచున్నది. శిశువు వృద్ధి నొందిన కొలదిని శ్వేతధాతువు యొక్క యవసరము తగ్గి పోవుచుండును. పెద్దవారికి పైన చెప్పినట్లు శ్వేతధాతువు బొత్తిగ నవసరము లేక పోవుటయో, కావలసినను మిక్కిలి తక్కువ భాగము కావలసియుండుటయో నిక్కువము. పెద్ద వారి శరీరములను కాపాడుటకు శరీరమును నిర్మించునట్టి శ్వేతధాతు వావశ్యకము లేదు. యంత్రమును నిర్మించుటకు ఇనుము కావలయునేగాని యంత్రమును కాపాడుటకు ఇను మక్కఱ లేదు గదా! అట్లే శరీరమును నిర్మించుటకు వలయు శ్వేతధాతువు శరీరమును కాపాడుటకు పనికిరాదు. ఇనుప యంత్రము వేడియెక్కి అఱిగి తుప్పుపట్టి చెడిపోకుండ నూనె పూసి ప్రతిదినము దానిని బాగుచేయు టవసరము. అట్లే శ్వేత ధాతు యంత్రమగు శరీరము చెడిపోకుండ నుండుటకై దానికి చమురు నుపయోగింప వలయును.

# క్రొవ్వు లేక చమురా? కర్బను హైడ్రోజములా?

## FAT OR CARBON HYDRATES?

మన శరీర సంరక్షణమునకు చమురెంత యద్వితీయ మగు నావశ్యక పదార్థమైనదియు నీవిషయ మొక్కటియే విశద పఱచుచున్నది. క్రొవ్వు (చమురు) శరీరమును శుభ్రపఱచును.

ఉష్ణాధిక్యము, రాపిడి వీనివలన చెడకుండ దానిని గాపాడును. కర్బను హైడ్రోజము లన్ననో శరీరమున కమిత శ్రమను కలుగజేయును. అమితముగ వ్యయమగును. ఆహారము నందలి పిండిని శరీరము చక్కెరగా మార్చును. పిండి పదార్థము నందలి కొంత భాగము మాత్రమె చక్కెరగ మారును. చక్కెరను చక్కెర రూపమున శరీరము కోరదు. అది రక్తము నందలి శర్కరలో నేమార్పును కలుగకుండుటకై తీవ్రముగ యత్నించుచుండును. కావున చక్కెరను విషతుల్యముగ జూచును. క్రొవ్వునువలె చక్కెరను సారూప్యతం జెందించుకొనదు. చక్కెర నుండి క్రొవ్వును సంగ్రహించుటకై శరీరము తన బలములో నొక భాగమును, ఆహారము నందలి యొక్క భాగమును వినియోగింపవలయును. క్రొవ్వు [చమురు]నే యేలతినరాదు? పంచదారను క్రొవ్వుగా మార్చునట్టి పని నుంచుకొన నేల? శరీరమున జరుగు విభజనకర్మలు బలము నపహరించును. సామాన్యసాధనములతో నసాధారణ సామర్థ్యమును సంపాదించుట శరీరము యొక్క పద్ధతి. ఇది దాని

ముఖ్యసూత్రమై యుండగా దహన క్రియ (Combustion) యందు క్రొవ్వుకంటె సగపాలుతక్కువవేడిమిని, బలమును నిచ్చునదియు, క్రొవ్వుగా మార్పబడవలసినదియు నగు పదార్థమును శరీరమున కిచ్చి దాని కెక్కువ పని గల్గింపనేల? కర్బను హైడ్రజములు మనుష్యుని ముఖ్యాహార పదార్థములు కావు. శ్వేతధాతువువలె నవికూడ మిక్కిలి తక్కువగ వాడ తగినవియే. శారీరక మితవ్యయసూత్రి మిట్లు హేతువాదము చేయుచున్నది:—నాకు శ్వేతధాతు వక్కఱలేదు. శ్వేతధాతు నిర్మితమగు యంత్రమునకు శ్వేతధాతువుతోడనే వేడిమిని నే నెట్లొదవింపగలను? శ్వేతధాతువుతోడ నేనెందుకు శరీరమును నిర్మించితిని? సారజనక పదార్థముల తోడ శరీరము నెందుకు నిర్మించితిని? ఎందు వలన నన సారజనకము దహనము నడ్డగించును. కనుక సారజనక సంబంధి యగు శ్వేతధాతువు మార్పునొందదు. సారజనక పదార్థముల యొక్క దహన క్రియయందు దది దహింపబడదు. ఈవిధముగా దహనధర్మము నెదిరించునట్టి శ్వేతధాతువుతో శరీరమున కుష్ణమునొదవింతునేని నేను ప్రాణజ్వాల నార్పి వేయుదును గదా! దహనకర్మ నాటంక పెట్టుదునుగదా! కానేరదు. శ్వేతధాతువు మనుష్యుని యొక్క ముఖ్యాహారము కానేరదు. మఱియు నది యిట్లుచెప్పుచున్నది:—"నాకుపిండి, శర్కరపదార్థములు కూడ అక్కఱలేదు. రక్తమును నిర్ణీతమగు నుష్ణస్థితి యందుంచుటకు నిర్ణీతపరిమాణముగల చక్కెర రక్తములోనుండుటావశ్యకము. చక్కెర తిన్నగా చక్కెరరూపమున శరీరమున ప్రవేశింప నక్కరలేదు. అట్లు ప్రవేశించిన చక్కెర శరీరమునకు

విషప్రాయము. చక్కెరయందొక భాగము గ్లికోజిన్ (Glycogen) గా వెంటనే మార్పుజెందును. తక్కినభాగముక్రొవ్వుగా మార్పుజెందును చక్కెరనుమార్చి గ్లికోజిన్ క్రొవ్వు నను నీరెండుపదార్థములను చేసికొనుట నాకత్యంతతావశ్యకమైన విధియైయున్నది. కేవలము క్రొవ్వు (చమురు) నాకు లభించునేని యీవిధి నాకుండబోదు. క్రొవ్వును నేను శీఘ్రముగ స్వీకరించి యేమార్పునుచేయకుండ శరీరాణువులలోపలను, మధ్యను నుంచగలను. కావున చమురు నాకు విషతుల్యము కానేరదు. ఈవిషయము నిన్నుగమనించి యోచించునట్లు చేయుటలేదా? క్రొవ్వు సూటిగా శరీరమున బ్రవేశించినపుడే నాడీసముదాయమును పోషించును. కర్బను హైడ్రజములు, శ్వేతధాతువు ఇది రక్తమును కండరసంహతులను పోషించును. అందువలననే శ్వేతధాతువు కర్బనుహైడ్రజములు మాంసము, రొట్టె ఉర్లగడ్డలు వీనిని తినువారు "మనస్సుకోరుచున్నది కాని దేహముతోడ్పడుటలేదు" అనిచెప్పెదరు. శ్వేతధాతుపదార్థములు, కర్బను హైడ్రజములు తినువారు శరీరమునకు హానిసలైయున్నారు. వారు నాడీసముదాయమును తిన్నగా పోషించుట లేదు. వారిశరీరములయందు జరుగు నధికమైన, సంయోజక, ప్రానక క్రియలద్వారా వారు బలమునెల్ల గోల్పోవుచున్నారు వారు తమ నాల్గుబహిష్కార్యవయవములకు—కార్జమునకు మూత్రపిండములకు, ఊపిరితిత్తులకు, చర్మమునకు దినదినము నధికపరిశ్రమను కలుగజేయుచున్నారు. కాని చమురును తినువారు (1) పరివర్తనము నొందింపకుండ శరీరమున నుంచబడునట్టిదియు, (2) దహనశీలముగు సూక్ష్మము వెలుపలగ

కలిగియున్నదగుటచే శరీరముకొఱ కమితబలమును సంగ్రహించునట్టిదియు,(3)సారజనక పదార్థ భాగములను విభజించుట, స్రవింపజేయుటయను పనులను కలిగింపనట్టిదియు, (4) అమ్లజని, జలమునను నవి లేనిదగుటవలన నా రెండు పదార్థములను తగ్గించెడు పనితో నవసరము లేనట్టిదియు, (5)నాడీ సముదాయమున సూటిగా ప్రవేశింపదగి నట్టిదియు, (6) దహనశీల మగు బొగ్గనే కాకుండ మిక్కిలి దహనశీల మగు ఉదజని(Hydrogen) విస్తారమధికముగ కలిగి యుండునట్టిదియు నగు క్రొవ్వును తమ దేహములలో చేర్చుచున్నారు. క్రొవ్వుయొక్క [చమురుల యొక్క] యీ చివరిగుణము [ఉదజనినికల్గి యుండుట] మిక్కిలి ముఖ్యమైనది. శ్వేతధాతు పదార్థము సారజనకముతో కూడి యుండుటచే ఆతంకకరమై యుండును. జ్ఞాపకశక్తి నడ్డగించును. బుద్ధిమాంద్యము నొదవించును. క్రొవ్వులు —చమురులన్నను సారజనకము లేనివగుట వలనను, దహన శీలమగు ఉదజనిని విస్తారముగ కలిగి యున్నవగుట వలనను ఉపశమనమును, నైర్మల్యమును కలుగజేసి జ్ఞాపక శక్తి నిష్పృద్ధిజేయును. ఉద జని యొక్క దహనకర్మ వలన శారీరక, మానసిక శక్తులు వృద్ధినొందును. మోలోస్కాట్ (Moloscott) "భాస్వరము లేకున్న భావమే లేదు" అని చెప్పియున్నాడు. కాని నేను "ఉదజని లేకున్న భావనాబలము లేదు, జ్ఞానశక్తి లేదు" అని చెప్పుచున్నాను. మానసిక ప్రకాశము, ఆత్మజ్ఞానము, వ్యక్తిత్వము కలుగుటకు ఉదజని యవసరము. అధిక సంఖ్యాకు లగుపిండి పదార్థ భక్షకుల యాహారమున దహన శీలమగు ఉదజని లేకపోవుటయే వారిలో ఆత్మ జ్ఞానము,

వ్యక్తిత్వము కొంచవడుటకు కారణము. ఈవిధముగా చమురు మన శరీరములను పోషించుటయందును, జ్ఞాన వృద్ధిని కలుగ జేయుటయందును, వేడిమిని, కదలికను కలిగించుటయందును ఉత్కృష్టమును, యదార్థమునగు సాధనమైయున్నది. అది (చమురు) రాపిడిని కలుగకుండ జేయును. సంధులు వేడియెక్కి చెడిపోకుండ కాపాడును. లోపలి యవయవములు, కండరములు అఱిగిపోకుండ సంరక్షించును. నాడీ సముదాయమును పోషించును. దహన శక్తి కలదగుటవలన మేదస్సునకును దేహమునకును స్వీయ ధర్మనిర్వహణ శక్తి నొసంగును. రక్తములో శర్కరను మఱల మఱల నింపుచు, దానిని సహజస్థితి యందుంచుట యేకాక అమిత వేడిమి, జ్వరము, తాపములున్నగు వాని యున్ముఖతను బహిష్కరించి శరీరము యొక్క శీతోష్ణతను సదా సమానముగ నుంచును. జీవనమును, బలమును, సామర్థ్యమును, దృఢమైన కండరశక్తిని ప్రసాదించును. అది శాలేయమున కెట్టిపనిని కలుగజేయదు. సంయోజక, సాంవకకార్యములను దానికి విధింపదు. మూత్రపిండములకు తొందర నొదవింపదు. శ్వాసకోశముల కమిత శ్రమనీయదు. కర్బను హైడ్రిజములవలె చమురు రక్తమును అంగార క్షారముతోడను, జలముతోడను నింపివేయదు. ఇంతయేల చమురు, శ్వేతధాతువు, కర్బను హైడ్రిజములు వీనికంటె క్రొవ్వు ఎక్కువ శ్రేష్ఠమైన యాహారము దానికి తుల్యమైన పదార్థము మఱొండు లేదు.

# తినదగిన దేది.

[1] శ్వేతధాతు పదార్థములగు మాంసము, పాలు, పెరుగు వెన్న, జున్ను, మీగడ, గుడ్లు, కాయధాన్యములు [అపరాలు] తరుగుల్మముల యొక్క చమురు పప్పులు ఇవెవ్వియు తినదగినవికావు. బాదాముకూడతినదగినది కాదు. మితి మీరిన శ్వేతధాతువు విషతుల్యము. కావున నీశ్వేతధాతుపదార్థములన్నియు విషయుతములు.

(2) కర్బను హైడ్రోజములనమితముగ తినకూడదు. ధాన్యములను, కందమూలములను, కాయగూరలను, పుల్లని పండ్లను, తియ్యని పండ్లను తినకూడదు. ఈపదార్థముల నుండి పిండి, చక్కెర లభించును, చక్కెర తిన్నగ రక్తమున చేరుటచే శరీరమునకు హాని కలుగును. కర్బను హైడ్రోజనులు విషతుల్యములు. కావున నీపదార్థము లన్నియు విషయుతములు.

(3) చమురధికముగ నుండునట్టియు, శ్వేతధాతువు చక్కెర మిక్కిలి తక్కువగ నుండునట్టియు పదార్థమును మనము తినవలయును. అట్టి వస్తువెయ్యది? మంచి మాంసమునందు క్రొవ్వుండును. క్రొవ్విన జంతు మాంసమునందు శ్వేతధాతువు తక్కువగ నున్నను అది మిగులనస్వాభావికమును, అనారోగ్యకరమును నగు పదార్థమైయున్నది. పాలయందు క్రొవ్వధికము గనున్నను శ్వేతధాతువపరిమితముగ నున్నది. ఇక మనము తినుట కేమున్నవి? చమురు పప్పులు మాత్రమున్నవి. వీనియందును శ్వేతధాతువు, కర్బనులు హైడ్రజము మిక్కిలి తక్కువగ నుండునవి యెవియో అవియే తినదగినవి. మహాపరిక్షీణులగు

పరిశోధకులు ఆహార పదార్థములను జాగ్రతగ పృథక్కరణము చేసి పరిశీలించి నారికేళ ఫలమొక్కటియే వలసినంత కొవ్వు కలదై యున్నదని తెలిపినారు. కావున నారికేళము శారీరక మిత వ్యాయామునకును, శాస్త్రమునకును, యుక్తికిని అన్నిటికిని సమ్మతమైన పదార్థము. మనుష్య జాతికి అర్హమగు నాహారము కేవలము నారికేళ ఫలమే. అది శారీరక, మానసికారోగ్యమును ప్రసాదించును. క్షీణతను నిరోధింపగల సకల ద్రవ్యములును దాని యందున్నవి.

## రేడియము (Radium)

మిత్రులారా! అధిక సంఖ్యాకులగు ప్రతి పక్షులారా! శాంతమువహింపుడు. నావిజయమునకు సహాయముచేయుటకై శాస్త్రము శ్రద్ధతో పని చేయుచున్నది. నాకు సాయముఁ జేయగోరి శాస్త్రమట్లు చేయుటలేదు చూఁడీ! నారికేళములో రేడియమను వస్తువుండుట వలనను, ఆరేడియమన్నిటిని మించిన, యద్భుత గుణములు గల దగుటవలనను, నారికేళముల నుపయోగించుటచే లాభకరములగు ఫలితములు కలుగుట వలనను శాస్త్రమట్లు చేయ నిర్బంధింపబడినది. రేడియమనున దొక రసాయనిక పదార్థము. అది బహుమూల్యలభ్యము. మిగుల వ్యయ ప్రయాసలకులోనైననేగాని దాని నుత్పన్నము చేయ నలవికాదు. ఇటీవల లండనులో రేడియంయంత్రశాలను స్థాపించుటకై యొకసంఘమేర్పడినది. చాలినంత రేడియమును సిద్ధముచేసి విక్రయించుట కీసంఘమువారు సంకల్పించినారు. ఒక సంవత్సరమునకు 5 లేక పది గ్రాముల కంటెను [ఔన్సులో మూడవవంతు కంటెను.] ఎక్కువ రేడియమును సిద్ధము

చేయ సాధ్యము కాదని విశ్వసింపబడినది. వీరు కొబ్బెరబొగ్గు నుండి రేడియమును తీయుట కుద్దేశించినారు. కొబ్బెరబొగ్గు నందు రేడియముగుణములు కలవని ఫిలడల్ఫియానగరవాసు లగు డాక్టర్ షోబరుగారు కనుగొనిరి. ఈవిధముగ రేడియ మును తీయ వీలైనచో దాని వెల చాల వఱకు తగ్గును. అయి నను ఆవెలకూడ నందఱకును భరింపరానిదిగనే యుండును. రేడియము అద్భుతముగ పనిచేయు నని చెప్పబడినది. గర్భ మేహవ్రణమును, మేహ సంబంధములగు సకల చర్మవ్యాధుల ను, కుఱుపులను అది కుదుర్చునని తలచుచున్నారు. పీటర్సుబర్గు అను పట్టణమున పుట్టుగ్రుడ్డియై పుట్టిన యొక శిశువు రేడియ మును ప్రయోగించుట వలన చూడగలిగెనని ప్రకటింపబడినది. శ్వాసకోశ వ్యాధులకునుపయోగింపబడి రేడియ మాశ్చర్య కరములగు గుణముల నగపఱచెను. ఆయుర్వృద్ధి నొదవింప వచ్చుననియు, ముసలితనము నాపవచ్చుననియు, మనుష్యునకు నూతనయౌవనమును కలుగజేయ నగుననియుకూడ చెప్పు చున్నారు. ఈకథనము లన్నియు యథార్థములని ఋజువుపడిన యెడల రేడియము సమస్త ప్రపంచమునందు నౌషధమై, కని విని యెఱుగని వరములను మనుష్యజాతికి బ్రసాదించునట్టి వింత వస్తువై వెలయగలదు. అకటా! అది యిట్లు వెలయఘన మైన వస్తువుకాకుండిన బాగుండెడిదిగదా! కొబ్బెరబొగ్గు నందు రేడియము గుణములున్నవని దానినుండి రేడియమును తీయుటకై ప్రయత్నించుచున్నారు. కాని యీశ్రమ యంత యు నెందుకు? కొబ్బెరనే యేల తినరాదు? రేడియ మొక్కటి యే మానవుని బ్రతుకునకు చాలదు. అది మిక్కిలి వెలకలది

కూడను. కొబ్బెరను తిని మనుజుడు బ్రతుకగలఁడు. బ్రతుకు టయేగాదు. ఒక్క కొబ్బెరనే తినుచుండినచో నతడు వ్యాధి యను మాటయే లేక సంపూర్ణారోగ్యవంతుడై వృద్ధత్వము నెఱుంగని శాశ్వత యౌవనము కలవాడై! మరణమునకు వైరుధ్యము నాపాదింప సమర్థుడై యుండును. కావున రేడియము ఫ్యాక్టరీలను పెట్టవలదు. నారికేళవనములను పెంచుడు. నారికేళఫలములను భక్షింపుడు. సాధ్యమైనంతవఱకు సూర్యరశ్మి యందుండుడు. నారికేళమును భుజించుచు, సూర్యుని యొక్క రేడియంపు కిరణములను మీ దేహములలోపల కూడఁబెట్టు కొనుడు. తద్వారా కుక్షింభరత్వమునుండి క్రిమి విముక్తిని గాంచుడు. సమగ్రమానవలోకమునకు నౌషధమును, సంజీవి యునగు రేడియము నారికేళము నందున్నది. కావున నారికేళ మును, కేవలము నారికేళమును మాత్రము తినుడు. వృద్ధులు నవయౌవనులగుదురు. వికలాంగుల యంగవైకల్యమును తొలంగును. సకల మానవులును విజయధ్యానములతో మార్గ దర్శుల ననుసరించి పునర్లభ్యమైన స్వర్గమున ప్రవేశింప గలరు. ప్రతిపక్షులారా! శాంతమును వహింపుడు. జయము మాదే కానున్నది. శాంతము వహింపుడు.

---

## ఓషధీ చికిత్స (Herb Cure)

ఉ॥ భీషణశూల, వాతముఖఁపీడలమాన్పప్రధానశక్తిన
న్వేషణచేయజాలక యఁనేకవిధంబుల మానవుండు ము
న్నోషధులఁ వనస్పతులఁ నోపికతోడ బరీక్షచేయగా
నౌషధవైద్యపాఠములఁ వలనజేరిచె లోకమంతయుఁ

ఘోషములందు జంతువుల•కొట్టములందు సమస్తరీతులన్.
ఉ॥ వ్యాధితమైనజంతుతతి • యాకలములన్ నమలంగజూచి యా
మాదిరి నభ్యసించుటకు • మానవుఁడుం దలకొన్న వాఁడు,వై
ద్యాదిచరిత్ర మీయది య•నాదిప్రధానవిరోధిగాన వ్రా
ర్ణాదియగుం దలంప మన•యౌషధవైద్యము పాపవృత్తికిన్
ఉ॥ కాయలుపండ్లుమీకెపుడు•ఖాద్యపదార్థములంచు సర్వదా
పాయక చెప్పుచుండు మన • స్స్వానుభవంబటుపోట సంతతా
ప్యాయనదాయియైన ఫల•పథ్యము నే భజియించువాఁడు తా
నేయెడమ్రింగబోఁడు మది•నేహ్యము గల్గుట నౌషధావళిన్
ఉ॥ రోగికి నూత్నరక్తము ని•రోగికి మంచిబలంబు సూటిగా
నీగల పండ్లవిందు కల • దేమిటికిట్లు కషాయజాలముల్
రోగుల కీయజూచు టది • రోతగదా కుటిలౌషధంబులన్
త్రాగగరుగ్న దేహులకు• తద్దయుమార్గముచూపుటర్హమే.
ఉ॥ సందియమింతలేదు ఫల•సంఘము గింజలలోని పప్పులున్
విందయి మిమ్ముమన్చును వి•వేకము దీని నెఱుంగ జేసె నీ
మందులు మాకులుం దినగ • మానవజాతికి నాజ్ఞ నీశ్వరుం
డెందును నీయలే దగుట • నింపులనింపు మృగాళి కోషధీ
బృందమునిచ్చి మీకు కడు • పేర్మిఫలంబుల స్వీకరింపుడీ.

## —• చెడినమాంసములకు రుచి మెండు •—

మేకలు, గొఱ్ఱెలు, ఆవులు, ఎద్దులు మున్నగు జంతువుల యొక్కయు, పందుల యొక్కయు, కోడి మున్నగు పిట్టల యొక్కయు మాంసములు రోగసహితములా? కావా? యను సంగతి నెవ్వరును సరిగ నిర్ధారణ చేయజాలరు. జంతువులకు గండ

మాల, క్షయ యీవ్యాధు లెంతయెక్కువగనుండిన మాంస ము లంత యెక్కువ రుచిగనుండుననియు, అట్టిమాంసములను తిండిపోతు లధికముగగోరుచుందురనియు, వ్యాధిగ్రస్తము లగు నావుల మాంసమునకు వెల హెచ్చుగవచ్చుననియు ఋజువుపడినది.

## నారికేళము

అక్రోటు, హేజల్ (Hazelnut) ఇవి పోషకపదార్థ మునుమాత్రమే కలిగియున్నవి. నారింజ, అనారస, బేరి, రేగు, చెర్రి మున్నగుపండ్లు కరగింపగల పదార్థములనుమాత్రమే కలిగియున్నవి. నారికేళఫలముమాత్రము నిర్మింపగల, కర గింపగల పదార్థములను రెంటిని తనలో నిముడ్చుకొని యు న్నది. కొబ్బెరరూపమున నిర్మింపగల పదార్థమును, టెంకాయ పాలరూపమున కరగింపగల పదార్థమును దానిలోనున్నవి. డెబ్బర్సుగారి సిద్ధాంతముననుసరించి శరీరమునకీ రెండుపదా ర్థములు నావశ్యకములే. ఈరెండును కలిసియుండు నాహారమే యారోగ్యవంతమును, సంపూర్ణమును నగు నాహారము. కా వున నారికేళఫలము యథార్థముగ మనుష్యజాతియొక్క స్వా భావికాహారమై యున్నది.

## గర్భిణీ—కొబ్బెర యాహారము

"స్కీమ్మడరు" అను వా రిట్లు వ్రాయుచున్నారు:— "మాకు స్నేహమేర్పడిన కొలదికాలములో 100 టెంకాయ లను తినిన యొకకుటుంబమును నే నెఱుగుదును. నారికేళము లంత హెచ్చువెలగలవి గాకుండినయెడల వారు

తినుచు కాలము గడపియుందురు. నారికేళములను తినుచున్న కాలముననే యాకుటుంబమునందలి యిల్లాలు ప్రసవించినది. ప్రసవించిన పిమ్మటకూడ పథ్యమును మార్చకుండ మామూలుప్రకారము దినమున కొకటెంకాయను తినుచునేయుండెను. ఆమెపలసినన్ని పాలిచ్చి పిల్లనుబాగుగ పోషింపగల్గెను. దీనిని బట్టి నారికేళము మద్యసారముతోడను, మాంసాహారముతోడను కూడియుండు పదార్థములన్నిటిని మించి యత్యంత పోషకశక్తికలదై యున్నదను సంగతి నిరూపితమగుచున్నది. పవిత్రమగు నీసామాన్యాహారము శిశువు విషయమునకూడ బాగుగ పనిచేసినది.

## —• ఫలముల యొక్క రసాయనిక విభాగములు. •—

## (Chemistry of the fruits.)

ఫలవర్గమును మూడు తరగతులుగ విభజింప నగును (1) పుల్లని రసపూరితములగు ఫలములు. ద్రాక్ష, నారింజ, [ఎండుద్రాక్ష, కిసుమీసు] మున్నగునవి [2] తియ్యని పండ్లు—అత్తి, ఖర్జూర, అరటి మున్నగు నవి. [3] పిండియు, తైలమును గల పండ్లు—బాదాం, చెస్టునట్ [బాదం వంటి అడవికాయ] కొబ్బరికాయ, కోకోబీజ అనబడు కాయ మున్నగునవి. ఒకటవ తరగతి పండ్లయందు అనగా పుల్లని, రసయుతములగు పండ్లయందు పిండి, శ్వేతధాతువు మిక్కిలి తక్కువగ నుండును. నూటికి నూరింట 72 మొదలు 90 వంతుల వఱకు జలముండును. నూటికి 4 మొదలు 24 భాగములకు మించకుండ శర్కర యుండును. వానిలోనిపీచు కొంతమాత్రమే జీర్ణమగును. రెండవతరగతి పండ్లు అనగా తియ్యనిపండ్లు

పుల్లదనమునకు బదులు తియ్యదనమును తక్కువ జలమును కలిగి యుండుటలో తప్ప తక్కినవిషయము లన్నిటియం దును ఒకటవ తరగతి పండ్లనే పోలియుండును. కాని మూడవ తరగతి పండ్లుమాత్రము పూర్తిగ భిన్ననిర్మాణమును భిన్న గుణమును కలిగియుండును. ఈపండ్లయందు పిండియు, నూనె యుకలవు. వీనియందు జలము చాల తక్కువగ నుండును. క్రొత్తవానిలో సైతము నూటికి 30,38 వంతుల కంటె నెక్కువ జలముండదు. కావున వానిలో పోషకశక్తి యధికము గనుండును. రుచికరముగ నున్నను జలభాగ మెక్కువగ నుం డిన పదార్థము యొక్క పోషకశక్తి తగ్గిపోవును. కోనిగ్, బెల్లాండు అను రసవాదశాస్త్రజ్ఞు లిరువురును నవీనరసవాద శాస్త్రపరిశోధనకు వలయు సకలపరికరములతోడ వివిధఫల ముల యొక్క రచనారహస్యములను పరిశోధించినారు. సీమ రేగు, బేరి, పీచ్, (ఒకజాతిదొండ) రేగు, జల్దరు, చెర్రి, ద్రాక్ష, స్ట్రాబెర్రి, కోరింద, ఎండుద్రాక్ష, కిసుమిసు, అత్తి పుచ్చ, నారింజ, నిమ్మ యీపండ్లను విభజించి వారుపరిశో ధించిరి. ఈపండ్లన్నిటిలోకంటె పుచ్చకాయయం దెక్కువనీరు కలదు. నూటికి 95 వంతులవఱకు దానిలో జలమున్నది. స్ట్రాబెర్రియందు జలము నూటికి 90 వంతులకు పైగ నున్నది. బేరిపండ్లయందు 88. 5 వంతులును, జల్దరుపండ్లయందు 87.7 వంతులును, తెల్లద్రాక్షయందు 87. 4 వంతులును, నారింజ పండ్లయందు 86. 7 వంతులును, పీచ్‌పండ్లయందు 86. 6 వంతు లును జలమున్నది. సీమరేగు పండ్లయందు పారజకనమతివిస్తా రముగనున్నది. వానిలో నూటికి 1. 44 వంతుల పారజకము

కనుగొనబడెను. అడవి స్ట్రాబెర్రీలయందు 1. 36 వంతులును, బెర్రీపళ్లయందు 0.24 వంతులును సారజనకముకలదు. బేరీయందు సారజనకము చాలతక్కువ కోరింద (Rasp berry) ఫలమునం దెక్కువ క్రొవ్వుకలదు. అడవి స్ట్రాబెర్రీయం దంతకంటె తక్కువ క్రొవ్వుకలదు. తక్కిన పండ్లన్నియు నీవిషయమున గణనకురానేరవు. ద్రాక్షపండ్లయందు చక్కెర మిక్కుటముగ నున్నది. ద్రాక్షతరువాత రేయిన్‌క్లాడ్ అనబడు రేఁగుబండు పంచదార నెక్కువగ కలిగియున్నది. కోరింద, అడవిస్ట్రాబెర్రీ, ఎండుద్రాక్ష, కిసుమిసు వీనియందు పీఁచుమెండుగనున్నది.

విత్తనములు గలపండ్లు తక్కినపండ్లకంటె నెక్కువ శ్వేతధాతువుతో కూడియున్నవి. కాని పిండియు, తైలమునుగల పండ్లయందుండు నంతయెక్కువ శ్వేతధాతువు విత్తనములు గల పండ్లయందు లేదు. ఇందుకు దృష్టాంతము సీమరేఁగుబండు నందు ఒక కిలోగ్రామునకు 10 గ్రాములచొప్పున శ్వేతధాతువుకలదు. వేఁపఁబడిన చెస్ట్‌నట్ నందు 32 గ్రాముల చొప్పున శ్వేతధాతువుకలదు. సీమరేఁగునందలి క్రొవ్వునకు రెండంతలెక్కువక్రొవ్వు చెస్ట్‌నట్ (Chestnut) నందున్నది. పిండి, చక్కెర యివికూడ చెస్ట్‌నట్ నందే యెక్కువగ నున్నవి. ఆలివు, బాదాం, ఇతరచమురుపప్పులు వీట్లయం దీభాగము లింతకంటె నధికముగ నుండును!

## స్కో పెన్ హార్

ప్రపంచములో నొక్క జంతువు మాత్రమే కపటి. అది మనుష్యజంతువే సుమీ! మనుష్యేతర జంతువులన్నియు

విశ్వసనీయములును, కపటము లేనివియు నై యున్నవి. అవి శాామెట్లున్నవో అట్టు లగుపడును. ఎట్టి యనుభవమును పొందుచున్నవో అట్టి యనుభవమునే ప్రదర్శించును. రూప కాలంకాతసహితముగ నుదహరింపబడిన యీ ముఖ్యభేదము నకు అనగా మనుష్యజాతికిని, జంతుజాతికిని గలయీ భేదమునకు కారణ మేమన మనుష్యేతర జంతువులన్నియు తమసహజ దిగం బర స్వరూపములతో సంచరించును. అందువలన వాని యా కృతులుచూచుట కాహ్లాదకరములై యుండును. ముఖ్యముగ అడవిజంతువులు నాహృదయమున కానందము నిచ్చును. మనుష్యులన్నవో వివిధదుస్తులను తగిలించుకొని విపరీతాకార ములతో భూతములరీతి నున్నారు. వస్త్రధారణమను సామా న్యకారణముచేత మనుష్యుడు అస్వాభావికములగు మాంసా హారము, మద్యసారము, పొగాకు మున్నగు పదార్థములవల నను, వ్యభిచారములు, వ్యాధులు మున్నగు హాని వలనను కలిగినస్వాభావికధవళవర్ణముతో కూడియున్నవాడైనను చూచు ట కసహ్యముగనున్నాడు. ప్రకృతి మధ్యమానవుడొక కళం కమై యున్నాడు! దుస్తుల యొక్క దుష్ఫలితముల ననుభవించి నందుననే గ్రీకుజాతిప్రజలు వస్త్రధారణమునందు నియమ ములను విధించినారు అని స్కోపెన్ హేరుగారు వ్రాయు చున్నారు.

సంపూర్ణముగ దిగంబరత్వమును, స్వాభావికతను గూర్చి బోధించిన స్కోపెన్ హేర్ గారు అస్వాభావికజీవనము గడపునట్లును, దుస్తులను తప్పకుండ ధరించునట్లును మనుజులను నిర్బంధించునట్టి దేశములను త్యజింపుడని యేల చెప్పకూడదు?

యదార్థమానవులు కాగోరెదరేని మంచుగడ్డలతోడను హిమతుషారములతోడను నిండి వస్త్రధారణ మవసరమగు నట్లు చేయుచుండుప్రదేశములలో మీరు వసింపజాలరు. మఱియు మధ్యమధ్యగాని, యెల్లప్పుడుగాని ఆఱిపోయి తడి లేకుండా నుండు ప్రదేశములలోకూడ మీరు నిలువజాలరు. ఆతావులు మిమ్ముల్లను మాంసభక్షకజంతువులను చేసివేయును. యూరపుగాని, ఉత్తరఆమెరికాగాని, ఉత్తరసమభూములుగాని, ఎడారులుగాని మానవులయొక్క సహజనివాసస్థానములు కానేరవు. ఉష్ణభూములమధ్యనుండు నుష్ణప్రదేశమే మీదేశము. అచ్చోటనే మీరు నగ్నులై మనగలరు. సర్వశ్రేష్ఠమగు నుత్తమవృక్షఫలమును తినగలరు.—(ఇంగల్ హార్టు)

## (ఒకానొక విమర్శకుని యభిప్రాయము)

ఇంగల్ హార్టుగారి యాహారసిద్ధాంతము సర్వదా యేకపక్షావలంబనము గలదియును ఇంగల్ హార్టుగారి యీ బలీయములగు ప్రయత్నములు తన కెంతమాత్రమును హాని చేయవనియు, కేవలము సాయమునే చేయుననియు శాకభక్షుడగు ప్రతివ్యక్తియు నొప్పుకొనితీరవలయును. ఏలన శాకభక్షకుల లక్ష్యము కేవల ఫలభక్షణమే; అనగా భుజింపఁదగిన పచ్చి ఫలముల నన్నిటిని తినుటయేయైనచో ఇంగల్ హార్టుగారి కేవల నారికేళాహారముతోకూడిన నగ్నజీవన విధానమునుగూర్చిన ప్రయత్నము నానాఫలయుతమగు సాధారణఫలపథ్యమునకు ప్రోత్సాహమునే కలిగించునుగదా ? శాకభక్షకులగువా రెవరైనను మధ్యమధ్య పట్టి టెంకాయనుమాత్రమే తినియుండు

టకు ప్రయత్నింతురేని వారు దానినుండి మహత్తరమగు శారీరకలాభమును పొందగలరు. తనకు పచ్చికొబ్బెర తురుము మఱేద్దియు కలుపకుండతినుట యన్నిటికంటె నెక్కువ సంతోషకరము. ఇట్టి పండిన చక్కని సీమరేగుకాని, మఱియొకటి గాని రసముగల దక్షిణదేశపు ఫలముప్రధానరుచ్యపదార్థముగ నుండును కాని నారికేళమునందు సకలఫలములయొక్క సకలగుణములు నిమిడియుండుటనుబట్టి యది యుత్తమోత్తమ రుచ్యపదార్థమై యున్నది. ఈ యదార్థమును కన్గొనుటవలననె నిశ్చయముగా కాబాకాన్ దీవివాస్తవ్యులు నారికేళాహార మొక్కటిమాత్రమే మానవజాతియొక్క యాహారమను ప్రమాదయుతమగు నభిప్రాయముకలవారై యున్నారు. ప్రకృతి మహౌదార్యముతో ప్రసాదించిన విస్తారసంఖ్యగల వరముల నెల్ల నుజ్జగించి యీఫల మొక్కటియే శ్రేష్ఠతమమైనదని యేర్పాటుచేయుట యను నిట్టి యేకపక్షావలంబనము ఆహారమునందు నిర్దిష్టమగు మార్పును కోరుచుండునట్టి మానవ దేహముపట్ల నేరముగా పరిణమించును. వివేకపూర్ణుడును, దయాళువు నగు సృష్టికర్తయెడల నవిధేయత చూపుటయు నగును "ఉత్తమోపాధ్యాయుడు కాలమే". ఆహారము రకరకములుగ నుండు టవసరమను సంగతిని కాబాకాన్ వాస్తవ్యులు నమ్మునట్లు కాలమే చేయగలదు. ఒకమార్పు దానికి అసాధ్య కార్యనిర్వహణార్థము చేయబడు వృథాప్రయత్నమునకువలె కయ్యమునకు కాలు ద్రువ్వ ఖండనముతో పని లేదు. మఱియు శాకభక్షణ వాదవ్యవహారములపై నారికేళ వాదమునకుగల ఘనమైన పురోభివృద్ధికరమగు ప్రాబల్యమును

వర్తమాన భవిష్యత్కాలములు తిరస్కరింప నేరవు.

"వాదమాత్రమె సువివేక । వంతులెవరు
మీఱితప్పుల, సత్యమున్ । జేరగలరొ"

# (విమర్శకుని లేఖకు ప్రత్యుత్తరము)

ప్రియమహాశయా!

నా యొక్క యాహారసిద్ధాంతము ఏకపక్షావలంబనము కలదని మీరనుచున్నారు. మీవాదము సత్యమైనదే; యేలన వాయుస్నాన రశ్మిస్నానములతో కూడిన కేవల నారికేళాహారము శ్రేష్ఠతరమగు భవిష్యత్కాలమును సృజించును. ఏతదాహారసేవనము చేయువారిసంఖ్య వేలును లక్షలు నగునప్పటికి ప్రభుభక్తి, వివేకము, యోగ్యత, సౌజన్యము, కల్పనశక్తి ఆధ్యాత్మిక చింతయను సుగుణములతోగూడిన సంఘమొకటి నిర్మితమగును. వర్తమానకాలమునందలి మన యీమానవసంఘముతో పోల్చిచూడగా నాసంఘము దొంగలు, హంతకులు, దోపిడికాండ్రు, అసత్యవాదులు, మందబుద్ధులు, పశుతుల్యులగు కామాంధులు చపలచిత్తులు బొత్తిగా లేనిదై కేవలముమంచివారును, ఘనబుద్ధికలవారును నగు మనుష్యులు మాత్రమేకలదై యపారమైనట్టి యేకపక్షావలంబనమును బాధననుభవించుచుండును.

నిక్కముగా, సాంఘికస్థితి నత్యంతము పవిత్రపఱచు స్వభావముగల నారికేళసిద్ధాంతము అపరిమిత పక్షపాతసృష్టిగల సిద్ధాంతమని నే నంగీకరించి తీరవలయును.. కాని యీపక్షపాతము మిగుల ఘనమైనదియు, సుందరమైనదియు నగుటచే నారి

కేళసిద్ధాంతమును నేను నిందింపజాలను సరిగదా యింకను నెక్కువగా స్తుతింపవలసినవాడ నగుచున్నాను. రక్షకభటులు, న్యాయవాదులు ఔషధవిధానములు మున్నగు నుపాయముల ద్వారా నేరములు, రోగములు, వ్యభిచారమునను కీడులను పోగొట్టగోరునట్టి మనము కీడులనెల్ల గలిగించుచున్న కారణములు తొలగకుండఁ జూచుచు నూరకుండదగునా?

ధీరమిత్రమా! మీకు మిక్కిలి యసంతుష్టి నొదవించుచున్న పక్షపాతయుత నారికేళపథ్యమునుగూర్చి నన్ను మాట్లాడనిండు. నేనిదివఱకు ప్రతిపాదించిన విషయమునే తిరిగి చెప్పగోరుచున్నాను. హెచ్చుతగ్గులు లేకుండ నేకరీతి నొక్కటియే మైయుండు సామాన్యాహారము పక్షపాతపథ్యము కావలసిన పనియే లేదు. వండకుండ తినదగిన పండ్లనన్నిటిని తినవచ్చునను కేవలఫలపథ్యమునుమీరే ప్రకటించుచున్నారుగదా. అట్లులైన నన్ని ఫలముల యొక్క యన్ని సుగుణములను కలిగియున్నట్టియు భోజ్యములగు సకలఫలములలోని, చమురుపప్పులలోని కేంద్రీకృత సంతుష్టశక్తిసారసూచకమైనట్టియు నేకసంఖ్యాకమైన నారికేళము సకలఫలములుకలిసి పోషింపగలిగినంత సంపూర్ణముగా మనుష్యుల నేలపోషింపజాలదు? మఱియు నీయాంధ్ర ఫలమగు నారికేళము సకలఫలసార సమన్వితమగు ఫలమగుట చేతను, నేడాదిపొడుగునను పూటపూటకు నన్ని రకముల పండ్లు దొరకనేరవు కావునను, నన్నిటికంటె నెక్కువ సాధారణముగను, అన్నిటికంటె నెక్కువ సంపూర్ణముగనుకూడ మనలఁబోషింపగలదైయున్నది. అనేకఋతువులలో కొన్నిపండ్లుమాత్రమే ఫలించును.

వేసవికాలపు పండ్లకును, శీతాకాలపు పండ్లకును, భేద ముండును. మనఋతుత్తు, మనధనము, ఫలములను నిలువయుంచుటకుం గల సదుపాయములు ఇవియన్నియు హద్దులకు లోనై యుండుటచే నేసమయమందుగాని సకలఫలముల నొకసారి తినుట కవకాశము నీయవు. ఇట్లు కొన్నిరకముల పండ్లు మాత్రమే కల భోజనము నారికేళాహారముతో పోల్చిచూచినపుడు పక్షపాతభోజనము కాదగును. ఉష్ణదేశములు, తత్సమీప భూములు, సమశీతోష్ణ ప్రదేశములు వీనిలో ఫలించు ఫలముల నెల్లఁ గలిపి యుపయోగింప గల్గినయెడల సంవత్సర కాలములో భుజింపబడిన ఫలభోజనములు రకరకముల పండ్లతో కూడినవై యుండగల్గును. ఎవ రన్నివిధములను పోషింపబడుదురు? ఋతుభేదము ననుసరించి 365 దినములలో (ఒక సంవత్సరములో) నొక నూఱురకముల పండ్లను మాత్రము తినగల సాధారణ ఫలాహారియా? లేక ప్రతిపూటను సకల ఫలసార సమన్వితమగు నాదర్శఫలమును భక్షించునట్టి నారికేళాహారియా? ఇది యిట్లు ఋజువు పడుచున్నది.

సమస్త ఫలముల యందలి సమస్త సుగుణములతోడి నారికేళము మనలఁ దినదినము పోషించుచుండగా సంవత్సరములో నన్ని ఋతువులలో ఫలించునట్టియు, నన్ని దేశములలో లభించునట్టియు, నన్ని రకముల పండ్లను తినినను పూటకెన్నెన్ని తినినను కూడ తక్కిన ఫలములు కొంతభాగము లాభమును మాత్రమే కలుగచేయుచున్నవి. కావున సాధారణ ఫలాహారము శ్రేష్ఠత మాదర్శమును, పక్షపాత రహితమును నగు పథ్యము కాజాలదు. సర్వఫలసార సహితమగు నొక్కకా

యను మట్టుకే విధించునట్టి నారికేళపథ్యముపాత్రి మట్టి పక్షపాత రహిత శ్రేష్ఠతమాదర్శ పథ్యమైయున్నది

ఫలాహార ప్రాశస్త్యమునుగూర్చి ప్రకటించుచున్న ప్రియునుహాశయా! మీనోటితో మీరే నారికేళము సకల ఫలములయొక్క సకలసుగుణములను కలిగియున్న హితపదార్థమనియు తురిమిన కొబ్బెర యితర పదార్థము లెవ్వి చేర్చకుండ తినుటవలన సౌఖ్యానుభవముల నన్నిటిని మించిన మహత్తర సౌఖ్యానుభవము మీకు కలుగుననియు చెప్పియుంటిరి. ఇంక మీరు కోరవలసిన దేమున్నది? అట్టిమీరు నన్ను పక్షపాతియనియు, వివిధపోషక పదార్థములను స్వీకరింపవలసియుండు శరీరముపట్ల నేరముచేయు వాడనియు, వివేకపూర్ణుడును, దయాళువునగు నీశ్వరుని విషయమున విధేయత లేని వాడనియు నధికముగా నాక్షేపింప దగునా?

నారికేళము అన్నివిధముల నుపయుక్తమగు ఫలమగునేని యదితప్పకుండ నన్నిఫలములకును ప్రతినిధిగనుండ వట్టి కొబ్బరనే తినువారి కత్యంత మగు నైహికసుఖానుభవము నొసంగి తీరవలయును. ఇతరఫలములనెల్ల విసర్జింపజేయవలయును. మనలను సృజించిన దేవుడు నానాప్రదేశములలో నుత్పన్నములగు వేనవేలు ఫలములను పండించుట, నిలువ యుంచుటయును కష్టము మనకులేకుండ జేయునదియు, ఆయా ఋతువులలో మాత్రమే లభించుచు శీఘ్రముగ చెడిపోవు స్వభావము కలవైయుండు శతసహస్ర ఫలములకెల్ల తావే ప్రత్యామ్నాయముగ నుండునదియు, సంవత్సరమునందలి సకల

కాలములలోను, శాశ్వతముగా లభించునదియు, నిలువయుం డునదియు, దంతములకు చెఱుపుచేయు నష్టములు, శర్కరలు లేనిదై దంతసంరక్షక తైల మవ్వారిగ కలదై యుండు నదియు నగు నొక్క కాయను నిర్మించియుండగా ఆకాయకు మన తలకాయవంటి యాకృతి నిచ్చి మన స్వాభావికాహార మదియే నని మనము గుర్తింప గల్గుటకు దాని నొకచిహ్నముగా నుంచియుండగా, వస్త్రధారణావశ్యకత మనకు లేదనియు, మన ముష్ణభూములలోనే వసింపవలసిన వారమనియు తెలియజే యుట కా కాయల గాచువృక్షము లుష్ణభూములలో మాత్రమే పెరుగు నట్లాయన నియమించియుండగా కామసంబంధమగు పశుత్వమును మీఱి జ్ఞానము, నీతి, దయ మున్నగు నుత్తమ లక్షణ లక్షితులమగునట్లు చేయుచుండగా తుదకు నివన్నియు ను ప్రత్యక్షసత్యములైయుండగా నేను దివ్య ఫలమగు నారికే ళమును మనుష్య జాతి యొక్క నిక్కమైన సహజమైన కేవల మైన ఆహారమని విడువక స్తుతించుట ఈశ్వరునియెడల నవిధే యతను చూపుట యగునా? అట్లనుటకు వీలేమైన నున్నదా? ఇట్లు చేయుట ఈశ్వరుని వంచించుటయని మీ రనగలరా? లేక తనశాసనముల నుల్లంఘించుటవలన చూచుటకు నేత్రములను వినుటకు వీనులను నుపయోగింపనీయనట్టి దుర్దశలో పడియున్న తనసంతానముపై భగవానునకుఁ గల పితృప్రేమను కృతజ్ఞతతో కూడిన వినీతభావముతో గుర్తించుటయని తలచెదరా? దేవుని మీఱవలయునను తలంపు నాకు దూరముగ నుండునుగాక! అట్లుతలంచిన నన్ను నేనే వినాశముచేసుకొందును సత్యము నే నేర్చుకొనుట, సత్యమునందే జీవించుట, తోడిమానవులకు

సత్యమునే బోధించుచు సత్యములోను దేవునిలోను జీవించు వారికి లభ్యమగు నానందమున పాల్గొన గల్గునట్లు వారికి తోడ్పడుట యివియే నాయభీష్టములు, నాయాదర్శములు నై యున్నవి. ఎల్లప్పటికి నట్లే యుండగలవు.

# దేవుడు—ప్రపంచము- అమృతత్వము

శాకభక్షణము సర్వోత్కృష్టమైనది. ఈభావముతో విచారించిన నిది కార్యరూపముననున్న మతమనదగియున్నది. కావున దేవునిగూర్చి నేనును, నాయనుచరులును కలిగియున్న యభిప్రాయములను విచారించి తెలిసికొను నిమిత్తము మీకు నివేదించుట యనర్హముకాదని నాతలంపు. దేవుడెచ్చటనో నక్షత్రమండలమునకు పైన దివ్యప్రభామతో సింహాసనాసీనుడై యున్న మనుష్యునివంటి యొక వ్యక్తియనియు, ఆయన సర్వశక్తిత్వము కలవాడగుటవలన సమస్తప్రపంచమును, మనుష్యాది సకలజీవులను, సకల వస్తువులను సృష్టించి పరిపాలించుచున్నాడనియు బైబిలునందలి కొన్నివాక్యముల కర్థము చేయుచున్నారు. దేవుని వాక్యములని వారు నమ్మినందున నవి వారికానందమును, సంతృప్తిని యిచ్చుచున్నవి. అట్లు నమ్ము వారికి మేము కలత నొదవింపనొల్లము. మే మాశించు సుగుణములలో పరమత సహనమొకటిగాన నితరుల మనస్సులను నొప్పింపము. మాసిద్ధాంతములనే ప్రకటించుచున్న గౌరవనీయులగు గుస్టావ్ స్ట్రిక్ కీసెన్ గారు సంస్మరణీయములగు సుసుందరవాక్యములతో నీరీతిగ దేవునిగూర్చిన తమ యభిప్రాయములను ప్రకటించియున్నారు.

"దేవుడు తనను తాను పరివేష్టించుకొనియుండు నొక శక్తిగాని అనగా పరిచ్ఛిన్నుడుగాని, మనకు బాహ్యముగ నుండు మహత్తైన విజ్ఞానముగాని, నిందార్హుడుగాని కానేరడు. దేవుడు ప్రకృతికి ఆత్మస్వరూపుడై యున్నాడు. ఆయన విశ్వ ప్రపంచమునందంతటను వ్యాపించియున్న గ్రహణసామర్థ్య మున కధిష్ఠానమైయున్నాడు. దేవుడు మనలో చైతన్య స్వరూపుడై యున్నాడు. మన మాయన నుండియే యుద్భవించి తిమి. సృష్టికంతటికి నాత్మస్వరూపముగనున్న దేవుడుమాత్రమే సర్వశక్తుడును, నిత్యుడును నై యున్నాడు. దేవుడు చైతన్య స్వరూపియై యున్నాడనిన నేమి? ఆయన సృష్టిని ప్రేమించుచు, సృష్టికొఱకు శ్రమచేయుచు నున్నాడు. స్వార్థపరమగు శ్రమ పారమార్థికమైనది కాదని తలంచుట యెంత పొరపాటో స్వార్థరహితమైన స్వర్గీయ (విశ్వజనీన) ప్రేమలో ఈశ్వర తత్వము నన్వేషించుటయు నంత పొరపాటే. ప్రతివిషయము నను ఏకపక్షావలంబనము వినాశహేతువు. పరార్థపరమగు ప్రేమయొక్కయు, స్వార్థపరమగు శ్రమయొక్కయు సామ్యా వస్థయందు, అనగా రెండును సమానముగ నుండుటయందు పరమేశ్వరుండున్నాడు.

ప్రేమ యెంత స్వర్గీయమైనదో, కర్మపరతయు నంత స్వర్గీయమైనదే. ఉన్నతములగు నీభావములను వానియొక్క మూలములనఱకును విచారింతుమేని ఉన్నదంతయు, కనుపించు చున్నదంతయు, ఇంకను చూడబడవలసియు తెలిసికొనబడ వలసియు నున్నదంతయు జగదాత్మయగు దేవునినుండి ప్రవ హించుచున్నదనియు, ఆయనయొక్క స్వరూపమనియు, అవ

తారమనియు తప్పకుండ నంగీకరింతుము. ప్రపంచమున సర్వత్ర జ్వలించుచున్న దేవుడను మహాజ్వాలయందలి విస్ఫులింగములమై (అగ్నికణములమై) మనమున్నామనియు, మనము దేవుని యణువులము, దేవుని భాగములము, దేవుని రక్తమాంసములమునై స్వపరిపాలనా స్వభావమును స్వయముగ సృజించు స్వభావమును కలిగియున్నామనియు గ్రహింపగల్గుదుము. "నేనును నాతండ్రియు నొక్కటియే" యను బైబిలు వాక్యమునకు క్రీస్తుయొక్క యున్నతభావానుసారముగా నర్థము చేసినచో మన మెన్నడు ననుకొని యెఱుంగని శక్తి సామర్థ్యములును, మహాత్త్వమును మనలో కలవని మనకు విశదపడును. మనకు బాహ్యమున నుండు నొక విగ్రహము నెదుట నేలపై మోకరిల్లి ప్రార్థించుటవలన మనకు రక్షణముగాని మోక్షముగాని కలుగదు. మనలోపల మన హృదయము లోపలనుండు దేవుడే మనల రక్షించువాడు. కొందఱు మనుజు లీభావ ప్రకటనముంగని భీతిల్లి యధైర్యపడి, "ఇంతటి దేవత్వము కలవారై యుండియు భయంకరమగు మనస్తాపమును మీరనుభవించుట లేదా?" యని ప్రశ్నింతురు. అట్లు కానేరదు. ఈ దేవత్వభావము నన్నున్నతస్థితికి గొంపోయి, వర్ణింప సాధ్యముకాని యానందము నొదవించుచున్నది. అంతటిలోను ప్రతివస్తువులోను నేను దేవుని గుర్తించుచున్నాను. కావున ప్రేమయు, కరుణయు, సంతోషపూర్ణమగు నాశయు నాలో కల్గుచున్నవి. స్థూలదృష్టికి పరస్పర విరుద్ధములుగ దోచునట్టి విషయములన్నియు తఱచుగా మన కనుభూతమగు వాని యొక్క యాథార్థ్యమును నైతము శంకించునట్లు చేయు

చున్నవి. కాని మనలోని దేవత్వమును భాను డాసందేహమేఘములను విరియించి ప్రకాశింపవలయును. భక్తి, కర్మ—యీ రెండును ఈశ్వరీయములే నను జ్ఞానము కల్గినచో, మనము ప్రతివిషయమును అర్థముచేసికొనుటకును, అన్నిటిని సమన్వయించుటకును సమర్థులము కాగలము. దేవుని కన్గొనుటకై మనము ప్రయత్నింప నవసరములేదు పూజనము చేయనక్కరలేదు. ఆయన యిచ్చోటనే యున్నాడు. అనంతకాలమునుండియు నుండెను. ఎల్లప్పుడును నుండును. ఆయన మనలోనే వసించుచున్నాడు. మనమాయననుండి ప్రవహించు ప్రవాహములమై యున్నాము. సత్స్వరూపుడును, సకల పదార్థములయొక్కయు, మనయొక్కయు సారమును నగు దేవునికి ఆదియునులేదు అంతమునులేదు. మనము అమృతులమనుటకు సందియములేదు. ప్రాచీన నవీన తత్వవేత్తలును జ్ఞానాభివృద్ధిం గాంచుచున్న స్త్రీపురుషులును, మనుష్యజాతి యనుగమింపనున్న మహిమాద్యోతకములగు మార్గములను గూర్చియు, ఆరోహింపనున్న జ్ఞానసోపానములనుగూర్చియు, సందర్శింపనున్న యద్భుత దృశ్యములను గూర్చియు తెలియజేయుచున్నారు. దినూత్న ప్రాభాతిక సూర్యకిరణ కాంతిచే సుశోభితమై మన యెదుట ప్రత్యక్షముగనున్న దీవి యెంత విచిత్రమైనది? ఆదీవి మనలోని ప్రతివ్యక్తికిని తుదకు హీనులకును దీనులకును సైతము లోపలి నైసర్గిక దేవత్వకారణమున చేరవలసినదై యున్నది. మనము దేవునియందొక కణము నొక యణువునై యున్నాము. మనము లేకుండ దేవుడు భావింప సాధ్యుడు కాడు. ఆయన లేకుండ మనము భావింప శక్తులము కాము.

ఒక్కజన్మలో మనుష్యుని యుద్యమమెద్దియు సంపూర్ణసిద్ధిం గాంచుటలేదు. ప్రతివిషయమును నిర్వహించుటకును పూర్తి చేయుటకును ఒక్క జీవితము చాలదు. దీనిని మనము విశ్వసింపక తప్పదు. ఇది భావికాలమున మనమెల్లరము తెలిసికొనవలసినదియు, అనుభవమునకు తెచ్చుకొనవలసినదియు నగు సంశమై యున్నది.

ఈశ్వరావిష్కరణమును జ్ఞానమును నొదవి గభీర శాంతియు, మహదానందమును లభించువఱకు ప్రతివ్యక్తియు భవిష్యత్తునందు దృష్టినిడి శక్తికొలదిని జీవితమును సార్థకపఱచుకొన ప్రయత్నింపవలయును.

## ఉష్ణదేశపు పండ్లు

తే॥ గీ॥ పసుపు పచ్చగా నిచ్చట • బండి సఖుడ!
కలవు కదళీఫలంబులు • గాంచుమయ్య
నేడె తినవేని వానిని • నీవు, రేపు
తెల్లవాఱు నప్పటికవి • కుళ్లి చెడును.

2 బాగుగా వృద్ధియై పరి•పక్వమైన
దిదిగో బొప్పాయి పండు నీ • వింక నొక్క
దినము పర్యంత మిట్టులే • దీని నుంతు
వేని పసచెడి తినరాని • దౌ నదియును.

3 చూడు మల యనాగస పండు • కూడ యవుడె
మాగి చెడి యెట్టులున్నదో • మచ్చలుపడి
కుళ్లు యొక్క దుర్గంధంబు • గూడియున్న
దిచటి భోగ్యమౌ సుకుమార • రుచులలోన.

(4) కడు విలాసంబుగ ఫలించు • గాని తలప
నిమ్మపండ్లను చీర్ణ్ణకా • లమ్ము మనవు,
వంకలును వేలసంఖ్యముల్ • ప్రతిదినంబు
వాడి [illegible] • [illegible].

(5) కడు మనోహరమగా [illegible] • [illegible]
కమ్మని [illegible] • [illegible]
కంప [illegible] • [illegible], [illegible]
వాని [illegible] • [illegible].

(6) కంటక [illegible] • [illegible]
ఎన్ని [illegible] • [illegible]
మృత్యుముఖమున [illegible] • నిత్యములగు
గుజ్జుపండ్లు స్వాస్థ్యమునకుం • గూడవెపుడు.

(7) చావుతో పోత నంతగా • సంధితమగు
ఫలము మనకేయజాలదు • ప్రాణమెపుడు
గింజలును మూడు పప్పులుం • [illegible]
స్పష్ట [illegible] • [illegible]

(8) సృష్టికి కిరీటమూ జాతి • స్వీకరింప
పథ్యములను కిరీటమూ • పథ్యమా మరె
నీశ్వరేచ్ఛచే శ్రేష్ఠ మహీరుహంబ
నారికేళమా! పెంచుమా! • నరుల నెపుడు.

(9) ఎన్నటికి ప్రియమిత్రమా • యేర్పకొనక
తీణతకు నాస్పదంబగు • దాని నీదు
ముగ హేతువాదోక • పద్ధతులను

లక్ష్యపెట్టు తెంకాయయే • భక్ష్యమగుచు
నీదు రక్షణము న్యూని • నిర్వహించు.

---

## దుస్తులు - గృహము

ఉ॥ సీతుపగఱ భరించుటకు • చేలలలోన గృహాంబులోపలన్
భీతిలి డాగి మానవు డ•పేత బలిష్ఠ శరీరియయ్యె మున్
యాతువువంటి యద్భుత మ•హాకృతిగల్గిన వాడుచూడ ని
ట్లాతుగుడౌచు చుంచెలుక•లాగుననయ్యె విరూపియక్కటా.
ఉ॥ తద్దవిలాస లాలసకు • దాసిగ దేహము మారిపోయి యే
పొద్దును మంచివస్త్రముల • భోగ్యగృహంబుల గోరసాగె ని
ట్టిద్ధర పట్నముల్ వెలసె • నెన్నియొ రీతుల వస్త్రధారణా
పద్ధతులొలి మీాతె తల•వంపులు వచ్చె శరీరరీతికిన్.
ఉ॥ ఓమ్మృతమా సువస్త్రమయ • హేమపరణంబ గృహంబ మీరవే
గామరణంబు భీకరము•గా కనుపట్టెడునట్లు చేసినా
రే మననాను జీవముల • నీరు పెకల్తురగౌరవంబుగా
నామెయి, మిమ్ము శాపపరి•హాసములొందును శాశ్వతంబులై
ఉ॥ చిత్రవిచిత్ర వస్త్రముల • చెన్నుగదాలిచి రిత్తగీములో
గాత్రములుంచు మానవులు•కన్బడు టబ్రమె కీలుబొమ్మల
ట్లాత్రముతో చరించుచు న•హా పయిగుల్లరయి జీవితంబులో
పాత్రతగాంచె నాంతరిక • వాస్తవసారము పీల్వగాబడెన్.
ఉ॥ జిల్లున మేను సోకుచును • శీతలమై యుపకారియైన దా
చల్లని సీతువున్ విడుము • సాలలలోపల దుస్తులందు ని
న్నల్లన గట్టిపెట్టెనది • యాట వెలుంగును భవ్యరశ్మియుం

గొల్లగనుండు తాప్రలను ♦ కుప్రిమ్మరనేగుము తిర్గికమ్మ్ర నీ
వుల్లసమొప్ప రాక్షసుడ ♦ వ్రాహానుబల్మ్రిని చిన్నిమూషకా.
ఉ॥ లోపము లేని వాడవయి ♦ లోకములో ఘనగల్గునట్లు నీ
కాపరమేశుడిచ్చె వర ♦ మన్నిరకంబుల యంబరంబులున్
నీపయిచర్మమే ప్రకృతి ♦ నీగృహమై పఱగంగనిమ్ము నీ
వాపరమాత్మునాజ్ఞ శిర ♦ సావహియింపుము సారరూపివై
మేపునుండుమా కడుపు ♦ వెన్నడు గాకుమ చచ్చుగుల్లకున్.

## వ్యసనదూరులు కండు

సీ॥ కేవలానంద మూర్తివై ♦ కేరలు కొఱకె
యీవు భావింపబడి సృజి ♦ యింపబడితి
వంచు తెలియుమో మానవా ♦ యవసరంబు
లేదు నీకెంతమాత్రంబు ♦ బాధపడగ,
మరణమొందంగ, నుల్లాస ♦ కరము నుజ్జ్వ
లంబునైన యానందంబు ♦ లభ్యమగును
నీకు కానియానందమున్ ♦ నీవుపొంద
వలయు ననిన ప్రకృతిధర్మ♦ములను భక్తి
తోడ న్యాయైకమగుబుద్ధి ♦ తోడ కరము
పాలనము చేయవలె, దిగం♦బరుడవగుచు
నుష్ణదేశపు భానుమ♦యూఖలందు
నుండుమా! యితరంబైన ♦ దొకటియైన
తినక తెంకాయ మాత్రమే ♦ తినుచు నారి
కేళవనముల లోపల ♦ లీలసంచ

రించుమా యిట్లు నీవాచ • రించు దేని
నీదు జీవనవృత్తంబు • మీఁదపండు
నతిగభీరము, నతిశాంతి •యుతమును నతి
మృదులమును మహచ్ఛక్తి స•మేతమును సు
వర్ణమయమును నద్భుతమును • పండఁగాంచు
దానికానంద బోధాఖ్య • తనరు నీదు
స్వస్వరూపము యానంద • స్థానముగును
అద్భుతము దైవికమును సా • మాన్యమునగు
దానసత్త్వదే నీదు • వర్మమైన
జీవనంబయో యిట్టులు • చీకటుంబడి
యున్నవారము మాయొక్క • యున్కిబుద్ధి
హీనకార్య పరంపర • మైనదెన్న
మాదువర్తన మోబాటు • మరణమునకు
పాపమునకు దండుగయాయి • పఱగుమిత్తి
పాపమునగ మా వికృతజీ • వనమె మేము
సహజ జీవనమునఁ బూన • జాలునెడల
పాపముల్ లేనివారమై • బ్రిదుకగలము
దుఃఖముల్ రోగముల్ మిత్తి • దుర్దశయును
భానునిన్ గని చీకట్లు • పఱచునట్లు
పరువువెట్టును మమ్ములన్ • వడిగ విడచి
దైవసంబంధ శాంతితో • నీవు నిండె
దేని యెంత సుందరముగా • గానబడెదో
జీవనమ! నీవె యానంద • మై వెలిగెదు
పరుల కానంద మిడుటె నీ • పని యవుదగు

హృదయ మెల్ల నర్పించినీ । పీఠుగొల్వ
మోమనుజ పవిత్రానంద । మొప్పగుమృదు
దీప్తి నీచుట్టు వ్యాపించి । తేజరిల్లు
మఱియు తమశక్తిచే నవి । తరుమగలవు
పాపమని చెడుగని చెప్ప । బడెడుదాని
నెల్ల నీనుండి, యొక్కటి । పోల్లనాని
సరియయిన వాక్కటి తప్ప । శాత్రవుము కల
పదియె కార్యరూపక సేవ । యదియె నగ్న
మైన యుష్ణదేశ నివాస । మనుజులమైన
నారికేళ పథ్యము నను । పేరిక్రమము
దైన సంబంధశాంతితో । నీవునిండె
దేనియెంత సుందరముగా । గానబడెను?
జీవనము నీవె యానంద । మై వెలిగెడు
పరుల కానందమిడుటె నీ । పని యగుదగు.

సంపూర్ణము.

## అనుబంధము

నారికేళాహారము నభ్యసింపవలయుననిన మొదట ఫల భక్షణము నవలంబింప వలయును. ఫలము లన్నిటికంటె నారికేళమునే యెక్కువగ తినుచుండ వలయును. పిమ్మట నొక పూట కొబ్బెర, పండ్లు, రెండవపూట పట్టి కొబ్బెర తినుట కారంభించి యిట్లు కొంతకాలము గడచిన పిదప కేవల నారికేళమునే తినుటకు ప్రయత్నింపవలయును. కేవల నారికేళాహారము నభ్యసించుటకు ముందు స్వీకరింపబడు ఫలాహారసేవన మీక్రింది క్రమము ననుసరించి యుండవలయును.

## —* ఉదయము *—

నారింజఫలములు గాని నారింజరసము గాని పుచ్చుకొనవలయును. లేదా కూరగాయలను అనగా దోస, సీమవంగ, బెండ, దొండ, ముల్లంగి, దుంపజాతులు, సిలరీయను తోటకూరమున్నగు కూరలు వానిని విడివిడిగ గాని, కలిగి మిశ్రము చేసికాని వాడవలయును. నిమ్మరసము నీటిలో కలిపి త్రాగవచ్చును.

## —* మధ్యాహ్నము *—

కొబ్బెర, అరటిపండ్లు అవిలేనపుడు మరియేవైనను పండ్లు తినవలయును. జీర్ణశక్తి బాగుగనున్నచో నానబెట్టిన శనగలుగాని, పెసలుగాని, బటాణీలుగాని, గోధుమలు, సజ్జలు మున్నగు ధాన్యములుగాని మితముగ పుచ్చుకొనవచ్చును. ఈగింజలను ప్రతిదినము వాడకూడదు. గింజలకు బదులు గోధుమపిండిని మితముగ వాడవచ్చును. దానినికూడ తరచుగా వాడకూడదు. నానబెట్టిన సగ్గుబియ్యమును కొబ్బెర తురుములో కలిపి తినవచ్చును. సగ్గుబియ్యమును కూడ ప్రతి దినము వాడతగదు. అనేకపదార్థముల నొకపూటనే తినకూడదు. మధ్యాహ్నము నిండుగఫలాహారము తీసికొనవలయును. కాని రకరకముల వస్తువులను స్వీకరింపకూడదు.

## —* రాత్రి భోజనము *—

పేరుశనగ లేక బాదాం మున్నగు చమురుపప్పులలో నొకజాతిదానిని గాని, మధ్యాహ్నము వాడకుండనుండిన

మొలక శనగలు మున్నగుగింజలలో నొకదానినిగాని తిని నారింజ, పంపరపనస, బేరి రేగు, పచ్చిద్రాక్ష, దానిమ్మ, అనారస బత్తాయి, కమలా మున్నగుఫలములలో నొకజాతి ఫలములనుగాని, ఖర్జూర, ద్రాక్ష, కిస్మిస్, కర్నిన్, జల్దరు, అత్తి మున్నగు ఎండు ఫలజాతులయం దొకజాతి ఫలములనుగాని తినవలయును. ఇట్లొక సంవత్సరమో, ఆరునెలలో తినినపిదప రెండు పూటలుమాత్రమె ఫలాహారము చేయవలయును. ప్రతిపూట నొకటిరెండు రకములకు మించకుండ ఆహారపదార్థములను సేవించవలయును. ఉదయమున నేమియు తినకుండ నుండవలయును. ఆకలిగను, అసౌఖ్యముగను, దాహముగను నుండినచో నిమ్మపండు నీటిలోపిండి త్రాగవలయును. పిమ్మట మధ్యాహ్నకాలమున కొబ్బెర, పండ్లు తినవలయును. రెండవ పూట వేరుశనగ లేక నానబెట్టిన శనగలు, పెసలు, బటాణీలు మున్నగు గింజలలో నొక రకము గింజలను తినినారింజమున్నగు రసయుతములగు ఫలములనో, నిమ్మరసము పిండిన నీటినో వాడవలయును. వేరుశనగ మంచియాహారపదార్థము కానేరదు. దానికిబదులు బాదాంమున్నగు పప్పులనుగాని, కొబ్బెరనుగాని యుపయోగించు టుచితము. వేరుశనగ మహావృక్షములయం దుద్భవించునట్టి చమురుపప్పులకాయలవంటిది కాదు. అది ఏటేటఫలించునట్టి నూవులు, ఆముదాలు మున్నగు నూనెగింజల జాతిది. చమురుపప్పుల స్వభావము దీనియందు కొఱవడియున్నది. ఇది మూత్రకాష్ఠమును కల్గించునని చెప్పుచున్నారు. అయినను సరిపడినయెడల నిరభ్యంతరముగా దాని నుపయోగింపదగును. ఇట్లు కొంతకాలము జరిగినపిమ్మట రెండుపూటలను కేవలము కొబ్బెరను పండ్లనుమాత్రమె తినుచు

క్రమముగ నొకపూట పండ్లు కొబ్బెర రెండవపూ
బ్బెరతినుట కలవాటుచేసి పిదప రెండుపూటలను
రనే తినుచుండవలయును. కేవల నారికేళాహారము
బించిన మొదటిదినములలో కొబ్బెరబొందములను
వాడుచుండినచో కొబ్బెరహితముగనుండగలదు. కొ
హారము సరిపడినపిమ్మట బొందములతో నంతగా
దు. పట్టికొబ్బెర నే తినియుండుట కష్టముగనున్నచో కొ
మీదిగున కనుబరచిన పద్ధతిననుసరించి నారికేళమునుసి
చ్చును. సగ్గుబియ్యము బాగుచేసి కడిగి పిసుపంచివేసి
సేపుంచు బాగుగా యుబికినపిమ్మట కొబ్బెరతురిమి
య్యము.తో కలిపి మిశ్రిమునుగునట్లు కలియబిసికి ౪,
ములనేపుంచి తినవలయును. దీనిని సందు పట్టిదె
నంతవఱకు తిని పిదప నిమ్మరసము కలుపుకొనిగాని,
పండు, ఖర్జూరకాయ, మామిడిపండు మున్నగువాని
నొకటి వంజుకొనిగాని తిని ముగింపవలయును. ఇట్లొ
మాత్రమె తినవలయును. రెండవపూట కొబ్బెరము
గాని, తురుమునుగాని యేమియు కలుపకుండనే తిన
కొబ్బెరతురుము నెన్నడును నిలువయుంచకూడదు.
పదినిమిషములలో దానినుపయోగించు కొనవలయు
డైన యాకలిలేనియెడల రెండవపూట మంచినీరుమ
త్రాగి పరుండుటమంచిది. ఈరీతిగా కొంత కాలము
కొబ్బెరను తినగల్గువఱకు నాచరించి యటుపై నిమ్మ
పండ్లు వీనిని వర్జించి క్రమముగా సగ్గుబియ్యమునుకూ
వలయును.

కేళపథ్యము నవలంబింపబోవునపు డొక దినము
పవాసము చేసి మంచినీటిని మాత్రము త్రాగియుండి
దినము బాగుగా నాకలిరైయిన మొదల టెంకాయను
యును. ఎపుడుగాని వెక్కసమగునట్లు కొబ్బరను
ు. ప్రతిదినము మధ్యాహ్నమగువఱకు నుండి నారి
స్వీకరించు టుచితము. నారికేళ పథ్యము చేయువారు
యు సేవనము చేయుచు, స్వల్పముగా వస్త్ర ధార
ముచు వెలుగులో నివసించుచుండవలయును. ఈ
నాచరించుటకు పూర్వము ఉపశమన స్నానములు
ప్రాకృత చికిత్సల ద్వారా శరీరమును పరిశుద్ధపఱ
లాముఖ్యము. ఇట్లు చేసిన సికార్యము సులభ
కాగలదు. ప్రారంభదినములలో నమితముగ దైహిక
పరిశ్రమ చేయకూడదు. విశ్రాంతి ననుభవించుచు.
స్వ గాలి వెలుగు ధారాళముగా నుండు తావులలో
చుండవలయును. కొలదికాల మిట్లు జరిగిన పిమ్మట
ముగ నాయా పనులు చేసికొనుచుండవగును.

సంపూర్ణము. —జ్ఞానాంబ.

# టెంకాయ.

:o:

నారికేళం గురుస్నిగ్ధం పిత్తఘ్నం స్వాదు శీతలం
బలమాంస ప్రదం హృద్యం బృంహణం వస్తిశోధనం॥
[ధన్వంతరి నిఘంటువు.]

ంకాయ మనుజునకు స్వాభావికాహారము. నారికేళ,
వృక్షఫల, వరారోహా, జీవతరు మొదలగునవి టెం

కాయపేర్లు. కొబ్బరి గురువుగను, రుచికరముగ
గను, మనోజ్ఞముగను నుండును. ఇది పా_త్తిక
దోషమును పోగొట్టుటయే గాక, బలవృద్ధి, మా
పుష్టి వీనిని గలుగజేయును. వాతము, పి_త్తము,
తాపము, దప్పి, శోష, గుల్మము, శూల, ఉ
కాస, హృద్రోగము, వాపు, మూలవ్యాధి, కడు
ములు, వీనిని సంహరించును. వీర్యవృద్ధిని గలిగించ
మంచి ద్రవముల బుట్టించును. నరములకు సత్తు
మాత్రము గావించును. కొబ్బరినీళ్లు జఠ
ప్రసూతిసమయమున బుట్టిన కాస, తరుణజ్వరము, క్రి
సంహరించును. అదియిది యననేల? సకలవ్యాధు
జేసి పూర్ణారోగ్య మొసగును. పశ్చిమ ఖండము
కలదు. అందు వసించు జను లెల్లరకు కొబ్బరి
కొబ్బరినీరే పానీయము. కొబ్బరి వనములే వా
ఎల్లప్పుడు కొబ్బరి తినుచుంటివేని నిత్య యవ్వన
వని యనుచుందురు. కొబ్బరి యజీర్ణకారియని
విఖ్యాత వైద్య శిఖామణియగు డాక్టరు బర
డ్ దొరగా రేమనుచున్నారో చూడుడు. "
reputation for indigestibility but this
their imperfect mastication. When
eaten a hearty meal and then hastil
handful of nuts they are likely to proc
tion. Thoroughly masticated, they a
digestible of foods." కడుపునిండ భుజించి
(బాదము, అక్రోటు) ముక్కలను మ్రింగి కూ

గునుగాని పూర్ణముగ నమలి తినినచో బాగుగా బాగుగా నమలి తినినయెడల అన్నిటికంటె నివి జీర్ణకర పదార్థములు." —పరికృతి. I—1.

# సవరణపట్టిక.

| తప్పు. | ఒప్పు. |
|---|---|
| ప్రాణదుని | ప్రాణధుని |
| నందమొప్పు | నందమొప్ప |
| సువాసనగాని | సువాసనముగాని |
| మమష్యుని | మనుష్యుని |
| శాస్త్రము చెప్పునని | శాస్త్రము చెప్పునేని |
| అనుగుణ్యము | ఆనుగుణ్యము |
| కావలయుచు | కావలయును |
| సమూహాములతో | సమూహాముతో |
| నున్న | ను |
| తుఱుము | తుషము |
| కిరణాహుతి | కిరణాహతి |
| శ్యకతల | వశ్యకతల |
| పెరుగుచున్న | పెరుగుచున్నవి |
| వృద్ధిజేం | వృద్ధిజేసి |
| త్యజింపదగివనియు | ద్యజింపదగినపనియు |
| రూపినులను | రూపిణులను |
| కష్టములను | కష్టములును |
| తలంపుపై | తలంపులపై |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 58 | 9 | పుష్టములతో | పుష్పములతో |
| 59 | 4 | శిరసప్పృశమును | శిరస్సస్పృశమును |
| 60 | 23 | క్రైస్తవరాజము | క్రైస్తవరాజ్యము |
| 65 | 22 | లనుభరింప | లనుజరింప |
| 66 | 17 | వితాన | వితమున |
| 67 | 22 | నాహారముత్పన్న | నాహారమునుత్పన్న |
| 86 | 19 | చమురు | చమురు లేక క్రొవ్వు |
| 86 | 20 | క్రొవ్వు | ను |
| 87 | 21 | కర్బనులు హైడ్రజను | కర్బను హైడ్రజనులు |
| 90 | 5 | వైరుద్ధ్యము | వైరుధ్యము |
| 93 | 15 | బెస్తునట్ | చెస్తునట్ |
| 94 | 23 | సారజకనమతి | సారజనకమతి |
| 94 | 24 | సారజకము | సారజనకము |
| 96 | 15 | కలిగినస్వాభావిక | కలిగినయస్వాభావిక |
| 97 | 14 | కలదియు | కలదిగను అభ్యాససిద్ధమగు నను భవమునకు సదావలంబన సాధ్యముకానిదిగనుతోచుచున్నది. |
| 98 | 2 | తనకు | నాకు |
| 107 | 23 | దేవుడు భావింప సాధ్యుడుకాడు | దేవుడు భావింపబడ సాధ్యుడుకాడు |
| 110 | 12 | మీరవే | మీరలే |
| 113 | 12 | గానబడెదు | గానబడెదో |
| 113 | 13 | నైవెలిగెడు | నైవెలిగెడు |
| 115 | 4 | కర్నిన్ | కర్నిస్ |



# పరికృతి చందాదారులకు తగ్గింపుధరలు

| | ఇతరులకు | చందాదారులకు |
|---|---|---|
| 12 శ్రీరామతీర్థస్వాముల వేదాంతో పన్యాసములు (మొదటిభాగము) | 0- 8-0 | 0- 7-0 |
| 13 డిటో (రెండవభాగము) | 0- 8-0 | 0- 7-0 |
| 14 యుక్తిప్రకాశము (వేదాంతము) | 0- 8-0 | 0- 7-0 |
| 15 మహాయోగము (హఠయోగీంద్రులు) | 0-12-0 | 0-10-0 |
| 16 రక్తప్రక్షాళన చికిత్స (పటముతో) | 0- 5-0 | 0- 4-0 |
| 17 పచ్చితిండివలని ప్రయోజనము | 0-12-0 | 0-10-0 |
| 18 స్వాభావిక చికిత్సా నియమములు | 0- 5-0 | 0- 4-0 |
| 19 తొట్టిస్నాన నియమములు | 3- 6-0 | 0- 5-0 |
| 20 నిర్వికార భావిజీవనము(కొబ్బరిగూర్చి) | 1- 8-0 | 1- 0-0 |
| 21 యోగచికిత్స (హిందికి తెనుగు) | 0- 6-0 | 0- 5-0 |
| 22 ప్రాకృత చికిత్సార్ణవము 1వ॥ భా॥ | 1- 8-0 | 1- 0-0 |
| 23 ప్రౌఢ ప్రభాకరము (1వ భాగము) | 1- 8-0 | 1- 0-0 |
| 24 శుక్లనష్టము ( 1 వ భాగము ) | 1- 8-0 | 1- 0-0 |
| రోగారోగ్య వివేకము (కూనె) | 0- 8-0 | 0- 7-0 |
| శిశు పోషణము (కూనె) | 1- 0-0 | 0-12-0 |
| తత్వ లక్ష్యార్ణవము (వైరాగ్యము). | 1- 0-0 | 0-14-0 |
| పరికృతి 1 సంపుటము (5, 6, 7 సంచికలు) | 0- 6-0 | 0- 4-0 |
| పరికృతి 3 సంపుటము(4 మొ॥ 12 వరకు) | 1- 2-0 | 0-14-0 |
| పరికృతి 4 సంపుటము(12 సం॥ సాదా) | 1- 8-0 | 1- 2-0 |
| పరికృతి 5 సంపుటము(12 సం॥ సాదా) | 1- 8-0 | 1- 2-0 |
| పరికృతి 6 సంపుటము(12 సం॥ సాదా) | 1- 8-0 | 1- 2-0 |
| పరికృతి 7 సంపుటము(10 సం॥ గ్లేజు) | 1- 4-0 | 0-15-0 |

అడ్రసు— మేనేజరు, పరికృతి ఆఫీసు, బెజవాడ.